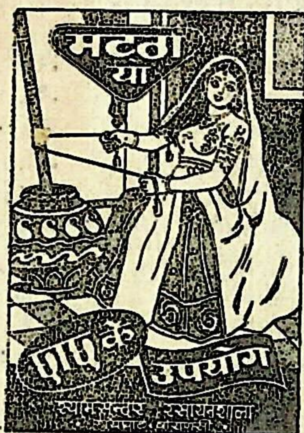
मट्ठा या



छाछ के उपयोग

श्यामसुन्दर रसाय ला

गायघाट



मट्ठा या

छाछ के उपयोग

"यथा सुराणाममृतं प्रधानं तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः ।"

देवताओं के लिए जिस प्रकार अमृत ही जीवन है, मनुष्यों के लिए उसी प्रकार तक्र (मट्ठा) अमृत के समान है ।

लेखक : प्रवासीलाल वर्मा, मालवीय

प्रकाशक : श्यामसुन्दर रसायनशाला प्रकाशन
गायघाट, वाराणसी—१

मुख्य वितरक : सर्व सेवा संघ प्रकाशन
राजघाट, वाराणसी

पाँचवाँ संस्करण
फरवरी १९७५

मूल्य
१.५०

चिकित्सा एवं स्वास्थ्योपयोगी हमारे प्रकाशन

रसायनसार	१०.००
अनुपान विधि	.७५
अनुभूतयोग (पाँच भाग)	५.२५
सिद्ध मृत्युञ्जय योग	१.२५
प्रयोग रत्नावली	२.००
भोजन विधि (रोग तथा पथ्यापथ्य)	३.५०
प्रारम्भिक स्वास्थ्य	.४०
आहार सूत्रावली	.५०
ग्राम्य चिकित्सा	.७५
त्रोटकादिज्ञान (दो भाग)	१.००
देहातियों की तन्दुरुस्ती	.७५
मोटापा कम करने के उपाय	१.००
आरोग्य लेखाञ्जलि	१.२५
व्यायाम और शारीरिक विकास	३.००
स्वास्थ्य और सद्वृत्त	२.५०
नीम के उपयोग	१.५०
मधु के उपयोग	१.२५
मट्ठा या छाछ के उपयोग	१.५०
आम के उपयोग	१.५०
तुलसी के उपयोग	.७५
च ग ग	.३५
नीबू के उपयोग	.३५
गूलर के उपयोग	.३५
हल्दी के उपयोग	.३५
लहसुन के उपयोग	.३५
अजवाइन के उपयोग	.३५
सौंफ के उपयोग	.३५
अदरख के उपयोग	.३५
तेजपात के उपयोग	.३५
मेथी के उपयोग	.३५
हींग के उपयोग	.३५

जीरा के उपयोग	.३५
धनिया के उपयोग	.३५
राई के उपयोग	.३५
मगरैला के उपयोग	.३५
प्याज के उपयोग	.३५
कालीमिर्च के उपयोग	.३५
दालचीनी के उपयोग	
लौंग के उपयोग	.३५
मौसमी सात बीमारियाँ	.३५
ऋतुएं और स्वास्थ्य	
स्वच्छता और स्वास्थ्य	.३५
व्यायाम और स्वास्थ्य	.३५
भोजन और स्वास्थ्य	.३५
मनोवेग और स्वास्थ्य	.३५
मादक वस्तुएं और स्वास्थ्य	.३५
आचार विचार और स्वास्थ्य	.३५
प्रसूता और शिशु-परिचर्या	.६०

सजिल्द पुस्तकों के सेट

अनुभूतयोग पाँच भाग	५.५०
मसालों के उपयोग	५.५०
स्वास्थ्य निर्माण के साधन	७.५०
हमारा स्वास्थ्य और आहार	४.००
स्वास्थ्य साधन	२.००
हम कैसे स्वस्थ्य रहें	४.००

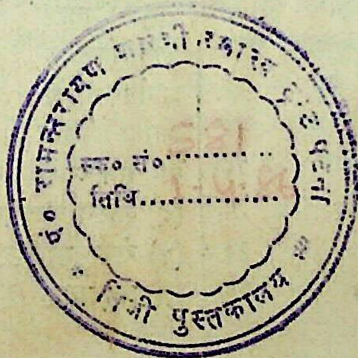
आगामी प्रकाशन

कामतत्त्व दर्शन
आरोग्य लोकोक्तियाँ
घरेलू इलाज
रसायनसार परिशिष्ट
प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान

दो शब्द

परमपिता परमात्मा की असीम अनुकम्पा से आज हमें इस पुस्तक का पाँचवाँ संस्करण प्रकाशित करने का सुअवसर प्राप्त हो रहा है। इस पुस्तक में प्राचीन संस्कृत प्रकरण-ग्रन्थ 'तक्रकल्प' के हिन्दी अनुवाद एवं विषम-स्थलों की टिप्पणी के साथ-साथ विभिन्न आयुर्वेदिक ग्रन्थों में छाछ के जो-जो महत्वपूर्ण उपयोग बतलाये गये हैं, उन्हें भी ग्रन्थ, रोग, योग और अनुपान के अनुसार संकलित कर दिया गया है। पुस्तक में आनेवाले कठिन शब्दों के अर्थ भी अलग से जोड़ दिये गये हैं। इस तरह यह पुस्तक अपने विषय के निरूपण में सर्वाङ्गीण और बेजोड़ हो गयी है। इसका पाँचवाँ संस्करण होना ही इसकी लोकप्रियता का प्रमाण है। प्रस्तुत संस्करण में पूर्व के संस्करणों में अपेक्षित आवश्यक परिवर्तन एवं संशोधन भी कर दिया गया है। आशा है, कृपालु पाठक इस संस्करण को भी पूर्ववत् उदारता के साथ अपनायेंगे।

—प्रकाशक



विषय-सूची





मट्ठा या छाछ के उपयोग

तक्र-कल्प

मंगल

रागादिरोगान् सततानुषक्तानशेषकायप्रसृतानशेषान् ।
औत्सुक्यमोहारतिदान् जघान योऽपूर्ववैद्याय नमोऽस्तु तस्मै ॥ १ ॥
ब्रह्मादक्षाश्विदेवेशभरद्वाजपुनर्वसु-
हुताशवेशचरकप्रभृतिभ्यो नमो नमः ।

सारे शरीर में जो व्याप्त, सदैव पीछे लगे हुए और औत्सुक्य, मोह एवं अरति को देनेवाले रोगादि समस्त दोषों को मार भगाते हैं, उन प्रसिद्ध लोकोत्तर वैद्य को सादर नमस्कार है ।

ब्रह्मदेव, दक्ष प्रजापति, अश्विनीकुमार इन्द्र, भरद्वाज, पुनर्वसु, अग्निवेश, चरक प्रभृति आचार्यों को बार-बार प्रणाम है ।

छाछ की विधि

अश्विनावूचतुः—यद्देव केवलं तक्रं सेव्यमित्याह रोगहृत् ।
किं गुणं तद्रसं कीदृक् किं वीर्यं किञ्च तत्फलम् ॥ २ ॥
कियत्कालं कथं सेव्यं किं प्रमाणं क्व युज्यते ।
किं तत्र परिहार्यञ्च व्यापदोऽयुक्तितोऽथवा ।
एतत्सर्वं प्रजानाथ वक्तुमर्हस्यशेषतः ॥ ३ ॥

अश्विनीकुमार ब्रह्मदेव से पूछते हैं :—देव, आपने जो यह कहा है कि सब रोगों का नाश करनेवाली एकमात्र छाछ (मट्ठा) का सेवन करना चाहिए, अतएव पूर्ण विस्तार से यह बताने की कृपा करें कि छाछ में क्या-क्या गुण हैं, कौन-कौन से रस हैं, कैसा वीर्य है, उसके सेवन का क्या फल है, कितने

समय तक, किस प्रकार और कितने परिमाण में वह सेवन करनी चाहिए, उसके सेवन में क्या-क्या वर्ज्य हैं और उसके सेवन से क्या-क्या उपद्रव उठ खड़े होते हैं ?

श्रुत्वा तद्वचनं शंसन्नुवाच कमलासनः।
आत्मार्थं कल्पितं देवैः सर्पिस्तक्रं च मानवे।
अविकारकरं तस्मात् सात्म्याद्विश्वस्य सर्वदा ॥ ४ ॥

अश्विनीकुमारों के प्रश्न सुनकर ब्रह्मा ने कहा कि देवों ने अपने लिए घी और छाछ बनायी है। छाछ तथा घी विश्व को सात्म्य (अनुकूल) होने के कारण कोई भ विकार नहीं उत्पन्न करते।

छाछ के पर्याय

मथितं गोरसं घोलं द्रवमम्लं विलोडितम्।
श्वेतं दण्डाहतं सान्द्रं नामतः परिकीर्तितम्।
तक्रं श्वेतऽयः सात्म्यं छासि चैव प्रकीर्तितम् ॥ ५ ॥

'सुषेण-वैद्यक' और 'धन्वन्तरि-निघण्टु' में कहा है कि मथित, गोरस, घोल, द्रव, अम्ल, विलोड़ित, श्वेत, दण्डाहत और छासि (कालसेय)—ये छाछ या मट्ठे के नाम हैं।

भोजनान्ते तु राजेन्द्र तक्रं सलवणं पिबेत्।
तस्योपरि जलं किञ्चित्तस्योपरि न किञ्चन ॥ ६ ॥

भोजन के पश्चात्* नमक मिली छाछ पीनी चाहिए। इसके बाद कुछ जल पीना चाहिए, इसके बाद फिर कुछ नहीं।

छाछ या मट्ठा पीने के बाद एक घूँट गरम या ठंढा जल पीना चाहिए, जिससे छाछ की अम्लता (खटाई) का असर कंठ और दाँतों पर न होने पाये।

स्वस्थानां बलदं नित्यमन्नेन सह सेवितम्।
अवृष्यं बलहृत्तक्रं केवलं वाऽतिसेवितम् ॥ ७ ॥

---

* भोजनान्ते पिबेत्तक्रं दिनान्ते तु पयः पिबेत्।
पिबेत् घृतं मैथुनान्ते रजन्यन्ते जलं पिबेत् ॥

स्वस्थ मनुष्य के लिए अन्न के साथ छाछ का सेवन बलदायक है। किन्तु अकेली और अधिक मात्रा में वही छाछ वीर्यनाशक तथा बल हरनेवाली है।*

छाछ की उत्तमता

गुल्मेऽर्शसि ग्रहण्याञ्च पाण्डुरोगेष्वरोचके।
विशेषाच्छर्द्यतीसारे तक्रसेवाऽमृतं यथा॥ ८॥
ग्रहण्यां‡ भेषजं नास्ति नास्त्यन्यत्तक्रतः परम्।
पित्तोद्भवां परित्यज्य चिरस्थां च त्रिदोषजाम्॥ ९॥
सामरोगेषु तत्सेव्यं न निरामे कदाचन।
रूक्षत्वाच्च विकाशित्वान्निरामे व्याधिवर्धनम्॥१०॥

गुल्म (वायुगोला), अर्श (बवासीर), संग्रहणी, पाण्डु, अरुचि और खासकर दस्त तथा कै के रोगों में छाछ का सेवन अमृत के समान है। पुरानी और त्रिदोषज ग्रहणी में छाछ के सिवा और कोई भी श्रेष्ठ औषधि नहीं है।

---

* कोठे के कई रोगों में एसिड की मात्रा बढ़ जाती है और इससे अजीर्ण भी हो जाता है। स्वाभाविक रूप में कोठे में लेक्टिक एसिड की मात्रा बहुत ही कम होती है, जब कि लवणाम्ल का भाग अधिक होता है। यह बात ध्यान में रखें, तो सहज ही समझ में आ जायगा कि भोजन करने के आरम्भ में दही या छाछ अधिक मात्रा में सेवन न की जाय। खासकर उनके बहुत खट्टे होने पर तो कोठे जठर-रस में लवणाम्ल का प्राधान्य रहने के बदले लेक्ट्रिक एसिड बढ़ जाता है। ऐसी दशा में खट्ठी छाछ के बाद किया हुआ भोजन भली-भाँति पच नहीं पाता। अतएव छाछ को भोजन के अन्त में पीना ही अच्छा है। उत्तर प्रदेश के कान्यकुब्ज आदि एवं दक्षिणी ब्राह्मण भोजन के बाद ही छाछ का सेबन करते हैं।

‡ दुःसाध्यो ग्रहणी रोगो भेषजनैव शाम्यति।
सहस्रोषधविहितै विना तक्रस्य सेवानात्॥

दुःसाध्य ग्रहणी रोग छाछ-सेवन के विना हजारों औषधियों से भी मिट ही नहीं सकता।

पित्त की अधिकता से उत्पन्न हुई संग्रहणी के लिए छाछ ठीक नहीं है‡। साम (आँववाले) रोगों में उसका सेवन करना चाहिए, निराम (बिना आँववाले) रोगों में कदापि नहीं। रूक्ष तथा विकाशी होने के कारणवह निरामावस्था में रोग को बढ़ाती है।

साधारणतया दही बनाने की रीति यह है : एक पात्र में गरमकर ठण्ढे किये हुए दूध को भरकर, उसमें कुछ जामन (दही या छाछ के समान खट्टी चीज) डालकर मिलाकर रख देते हैं। इससे ८-१० घण्टों में दही भली-भाँति जम जाता है। आजकलछाछ के प्रयोग के लिए रात को जमाये हुए दही की छाछ दोपहर तक काम में ली जाती है और सबेरे जमाये हुए दही की छाछ का उपयोग सन्ध्या समय किया जाता है। नीचे दही बनाने की जो बिधि दी गयी है, वह विशेषकर रोगों के लिए ही है।

बाज़ारू, कच्चे, बिना तपाये हुए दूध में क्षय, हैजा, टाइफाइड, टायफस आदि रोगों के जन्तु अनेक बार देखे जाते हैं। ऐसे दूध की छाछ अमृत की जगह विष का काम करती है। इसलिए दूध को भली-भाँति उफान आने तक खौलाकर ठण्ढा होने पर जमाना अत्यन्त आवश्यक है।

---

‡ ऊष्मणोल्पबलत्वेन धातुमान्द्यमपाचितम्।
दुष्टममाशयगतं रसमाम प्रचक्षते॥
आमेन तेन संयुक्ता दोषा दूष्याश्च दूषिताः।
सामा इत्युपदिश्यन्ते ते ये च रोगास्तदुद्भवाः॥

जठराग्नि की मन्दता के कारण शरीर में स्थित रस नामक पहली धातु का आमाशय में परिपाक न होने से, वह ज्यों-की-त्यों रह जाती और वातादि दोषों के संयोग से दूषित हो जाती है। इस अपक्व दुष्ट रस को ही आमं या 'आँव' कहते हैं। वातादि दोष, रस-रक्तादि धातु दूष्य और उससे उत्पन्न होनेवाले रोग यदि आमयुक्त हों, तो उन्हें 'साम' संज्ञा से सम्बुद्ध किया जाता है।

दही जमाने की विशेष विधि

विश्वाग्निग्रन्थिकं कर्षं चूर्णितं मधुना सह ।
लेपद्दोहिनीं तेन दुह्यात्तत्र गवां पयः ॥११॥
अजां वा निरुजां मुद्गमाषपर्णादिखादिताम् ।
दुह्यात्तत्र यथान्याय दधि प्रातर्विलोडयेत् ॥१२॥

सोंठ और चित्रकमूल का चूर्ण १ कर्ष यानी १ तोला मधु में मिलाकर दोहनी के अन्दर चुपड़ें और उसमें गाय का दूध निकालें। अथवा मूँग, उरद के पत्ते चरी हुई तन्दुरुस्त बकरी का दूध उस पात्र में निकालकर उसी में जमायें। सवेरे उस तैयार हुए दही की छाछ बना लें।

कपित्थफलकल्केन पक्वाम्रस्य रसेन वा ।
लिप्ते भाण्डे च कठिनं दधि शुभ्रं विजायते ।
सुलोडितं ततस्तक्रं सविश्वं ग्रहणीगदे ॥१३॥

कैथ के फल का गूदा या पके आम का रस पात्र में चुपड़कर उसमें दही जमाना चाहिए। इस दही की छाछ में सोंठ का चूर्ण मिलाकर संग्रहणी रोगवाले को देना चाहिए।

त्वचं चित्रकमूलस्य पिष्टवा कुम्भं प्रलेपयेत् ।
तक्रं वा दधि वा तत्र जातमर्शोहरं पिबेत् ॥१४॥

चित्रकमूल की छाल को पीसकर उसे दोहनी में चुपड़े और उसमें दूध दुह-कर दही जमा दें। यह दही या इसकी छाछ अर्श या बवासीर रोग का नाश करती है।

पात्र-विशेष में छाछ के गुण

सौवर्णे राजते शैले ग्रहण्यां मृन्मयेऽथवा ।
तीक्ष्णलोह्मये पाण्डौ सर्वधातौ तथाऽर्शसि ।
स्थितं पात्रे च तत्तक्रं सर्वदा शस्यते नृणाम् ॥१५॥

संग्रहणी रोग के लिए सोना, चाँदी, पत्थर या मिट्टी के पात्र में दूध जमाकर तैयार की हुई छाछ हितकारी है। पाण्डुरोग के लिए फौलाद (कान्तिलौह) तथा अर्शरोग के लिए किसी भी धातु का पात्र उपयोगी है। किन्तु यह अवश्य ख्याल रहे कि ताँबे का पात्र कभी काम में न लाया जाय। पीतल आदि धातु के पात्र भी कलई कराकर काम में लाये, फिर भी एल्युमीनियम धातु के पात्र काम में न लाये जायँ।

छाछ के भेद और गुण

घोलन्तु मथितं तक्रमुदश्विच्छछिछकाऽपि च।
ससरं निर्जलं घोलं मथित सरर्वाजितम् ॥१६॥
समोदकं श्वेतमम्लमुदश्वित् त्वर्धवारिकम्।
पादोदकं भवेत्तक्रमर्धाम्भोऽथावभाषिरे।
छछ्छिका सारहीना स्यात् स्वच्छा प्रचुरवारिका ॥१७॥
(स्वछ्छिका, छविका इति अपरं नाम)।

घोल*, मथित, तक्र, उदश्वित् तथा छछ्छिका—तक्र के, ये पाँच भेद हैं। कई लोग श्वेत को भी इसके अन्तर्गत समझते हैं।

घोल : बिना पानी मिलाये, बिना चिकनाई निकाले जो दही यों ही घोल या बिलो लिया जाता है, उसे घोल कहते हैं।

मथित : बिना पानी मिलायें, बिलोकर जिस दही से चिकनाई निकाल ली जाय उसे मथित कहते हैं।

श्वेत : दही के बराबर पानी मिलाकर जिसे बनाया जाय, उसे श्वेत कहते हैं।

---

* 'सुषेण-वैद्यक' में कहा है :
घोलं मथितमुदश्वित्तक्रं चेतच्चतुर्विधं ज्ञेयम्।
पादसलिलश्वत्तदर्धजलं तक्रमाहुश्च ॥

घोल, मथित, उदश्वित् तथा तक्र—ये चार प्रकार की छाछ हैं। चौथा भाग पानी मिलायी हुई उदश्वित् तथा आधा पानी मिलायी छाछ तक्र होती है।

उदश्वित् : दही में आधा पानी डालकर विलोई छाछ को उदश्वित् कहते हैं।

तक्र : दही से चौथाई पानी मिलाकर बनायी छाछ को तक्र कहते हैं।*

छच्छिका : अधिक पानी मिले हुए दही को बिलोकर जिससे मक्खन निकाल लिया जाय उसे छच्छिका कहते हैं।

साधारणतया अधिकांश तक्र छाछ का उपयोग होता है। इससे अधिक पानी मिलाकर बनायी हुई छाछ निस्सत्व हो जाती है और उसमें पुस्तक में आगे बताये हुए गुण नहीं रहते। अतएव जहाँ-जहाँ छाछ का प्रयोग करना हो, वहाँ इसी छाछ का काम में लाना चाहिए। छच्छिका छाछ अधिक पुष्टिदायक नहीं है। गाँवों में लोग इसी प्रकार की छाछ बनाते हैं और गरीब लोग इसीमें रोटी चूरकर खाते और अपना निर्वाह करते हैं। खेद की बात है कि देश में बढ़ रही दूध की डेरियों (Dairy forms) द्वारा मलाई, खोआ तथा मक्खन विदेश जाता और बचे निस्सत्त्व दूध (सापरेटा) से भी खिलौने आदि चीजें बनाई जाती हैं। इससे हमारे लिए कुछ भी नहीं बच पाता। इस प्रकार दूध और मट्ठे के अभाव से हम लोग निस्सत्त्व तथा निर्बल बनते जा रहे हैं और अपनी आँखें बेचकर चश्में खरीदने का अवसर आ गया है। ऊपर लिखी छच्छिका छाछ से आँखों को ठण्ढक मिलती और आँखों का तेज बना रहता था। इस समय भी गाँववालों की आँखें नगर में बसनेवालों की अपेक्षा अधिक तेजोमयी होती हैं, इसका भी यही मुख्य कारण है।

वातपित्तहरं घोलं मथितं कफपित्तनुत्।
तक्रं ग्राहि कषायाम्लं स्वादु पाकरस लघु।
वीर्योष्णं दीपनं वृष्यं प्रीणनं वातनाशनम् ॥१८॥
उदश्वित् कफकृद् बल्यं श्रमघ्नं परमं मतम्।
स्वच्छिका शीतला लघ्वी पित्तश्रमतृषाहरी।
वातनुत् कफकृत्सा तु दीपनी लवणान्विता ॥१९॥

---

* कुछ वैद्यों ने दही से चौगुना पानी मिलाकर बनायी छाछ को तक्र माना है; पर वह ठीक नहीं।

घोल वात-पित्त-नाशक है, मथित कफ का नाश करता है। तक्र रस में तुर्श, खट्टा तथा मधुर है। विपाक में मधुर उष्णवीर्य है। वह दीपन, ग्राही (पहले मल को बाँधनेवाला) प्रीतिकर, वीर्यवर्धक एवं वातनाशक भी है। उदश्वित् कफ बढ़ानेवाला, बलकारक तथा श्रमनाशक है। स्वच्छिका ठण्डी, हलकी, पित्त, श्रम तथा तृषानाशक है। सेंधानमक मिलायी हुई छाछ वायु-नाशक, कफकारी और अग्नि प्रदीप्त करनेवाली है। और भी कहा है:

घोलं मारुतपित्तहारि मथितं वातापहं श्लेष्महृत्,
पित्तश्लेष्मविनाश्युदश्विदधिकं तक्रं त्रिदोषापहम्।
मन्देऽग्नावरुचौ तथैव नितरामन्येषु रोगेष्वपि,
श्रेष्ठं तक्रमिदं वदन्ति मुनयस्तेनोत्तमं प्राणिनाम् ॥२०॥

घोल वात-पित्त का नाश करता है, मथित वात कफ को हरता है, उदश्वित् पित्त कफ को मिटाता है। तक्र विशेषकर त्रिदोष का नाशक है। मुनियों का कथन है कि मन्दाग्नि, अरुचि तथा अन्य कई रोगों में तक्र छाछ श्रेष्ठ है। अतएव मनुष्यों के लिए वही उत्तम है।

रूक्षमर्धोद्धृतस्नेहं यतश्चानुद्धृतं घृतम्।
तक्रं दोषाग्निबलवित्त्रिविधं तत्प्रयोजयेत् ॥२१॥
सर्वोद्धृतघृतं तक्रं पथ्यं लघु विशेषतः।
स्तोकोद्धृतघृतं तस्माद् वृष्यं गुरु कफापहम्।
अनुद्धृत घृतं शीतं गुरु पुष्टिकफप्रदम् ॥२२॥

तक्र तीन प्रकार का होता है: एक सारा स्नेह यानी मक्खन निकाला हुआ, दूसरा आधा मक्खन निकाला हुआ और तीसरा बिना मक्खन निकाला हुआ। इनका उपयोग* दोष, बल तथा अग्नि का विचार करके करनी चाहिए।

* दोष के अनुसार : कफ में रूखे, पित्त में कुछ मक्खनवाले तथा वायु में मक्खनसहित मट्ठे का उपयोग करना चाहिए। इसी प्रकार केवल कफ की अवस्था में रूखा, कफ तथा वायु की दशा में कुछ मक्खनवाला और केवल वायु की हालत में सारे मक्खनवाला मट्ठा देना चाहिए।

अग्नि के अनुसार : मन्दतम अग्नि में रूखा, मन्दत्तर में आधे विचार करके करना चाहिए। सारा मक्खन निकाला हुआ तक्र या मट्ठा रूखा, लघु और हितकारी पथ्य है। आधा मक्खन निकाला हुआ मट्ठा कुछ भारी, वृष्य और कफकारक है। विना मक्खन निकाला मट्ठा ठंढा, भारी, पुष्टिकर तथा कफकारक है।

त्रिदोषशमनं तक्रमुद्धृतस्नेहमादिशेत्।
छर्दिविट्शूलशुक्रघ्नं मेदःश्लेष्मानिलापहम् ॥२३॥
विषमज्वरकृच्छ्रघ्नं हृद्यं स्नेहार्तिजिल्लघु।
पाण्डुमेहग्रहण्यर्शोमूत्रग्रहभगन्दरान् ॥२४॥
गरं गुल्ममतीसारं शूलप्लीहोदरारुचीः।
हन्ति कोष्ठगतव्याधीन् कुष्ठशोथतृषाक्रमीन् ॥२५॥

मक्खन निकाली हुई छाछ त्रिदोषनाशक है। उलटी, विट्शूल, मेद, कफ तथा वायुनाशक है। विषमज्वर तथा तथा मूत्रकृच्छ्र हरनेवाली है। वीर्यवर्धक नहीं है, हृदय के लिए हितकारी, हलकी तथा स्नेहजन्य रोगों को मिटानेवाली है। पाण्डुरोग, प्रमेह, संग्रहणी, अर्श, मूत्ररोग, भगंदर, गरविष*, वायुगोला, अतिसार, शूल, प्लीहा, पेट के रोग, अरुचि, कोठे में होनेवाले, रोग, कोढ़, सूजन, तृषा तथा कृमिनाशक है।

वातश्लेष्मविनाशनं रुचिकरं कृच्छ्राश्मरिच्छेदनम्,
मूत्राघातहरं प्रमेहशमनं मन्दाग्निगुल्मापहम्।
दुर्गन्धोदरपाण्डुरोगशमनं क्रूरास्थिनिर्मूलनम्,
तक्रं दीपनपाचनं लघुतरं पथ्यं सदा प्राणिनाम् ॥२६॥

छाछ वात-कफ का नाश करती है। रुचि उत्पन करती, मूत्रकृच्छ्र, मूत्राघात तथा पथरी को मिटाती है। प्रमेह को शात करती है मदाग्नि और

---

* गर निर्विष द्रव्य के संयोग से उत्पन्न हुआ विष है। जैसे—काँसे के पात्र में दस दिनों से अधिक समय रखा हुआ घी, ताँबे के पात्र में रखा हुआ दही, समान भाग लिया हुआ घी और शहद आदि।

वायुगोले को दूर करती है। मुख की दुर्गन्ध, पेट के रोग तथा पाँडु-विकार को शान्त करती है। हड्डियों की क्रूरता को निर्मूल करती है। यह अग्निप्रदीपक, पाचक (भोजन को पचानेवाली) तथा पचने में बहुत हलकी होने के कारण मनुष्य के लिए सदा हितकारी है।

दीपनीय - पाचनीय - ग्रहणीयगणत्रयम् ।
सर्वत्र विनियुञ्जीत तक्रं चापि विशेषतः ॥२७॥

दीपनीय, पाचनीय और संग्रहणीय—इन तीन गुणों का यथायोग्य उपयोग सब रोगों में करना चाहिए। दीपनीय, पाचनीय तथा संग्रहणीय आदि तीन * गुणों की औषधियों के एक सब गुण तक्र में विशेष रूप से होते हैं। और भी कहा है :

तक्रं हरति च व्याधीन् नरकुञ्जरवाजिनाम् ।
रोगराजे तथा पाण्डौ गुल्मग्रन्थौ हलीमके ॥२८॥
ग्रहण्यामतिसारे च पुराणज्वरकर्शिते ।
तथोदरामये वैद्यो युक्त्या तक्रं प्रयोजयेत् ॥२९॥

तक्र मनुष्य, हाथी तथा घोड़े के रोगों को मिटाता है। राजयक्ष्मा, पाण्डु, हलीमक, गुल्म, ग्रन्थि, अतीसार, संग्रहणी, जीर्णज्वर तथा पेट के रोगों में वैद्य को युक्तिपूर्वक छाछ का प्रयोग करना चाहिए।

गौरवारोचकार्तानां समन्दाग्न्यतिसारिणाम् ।
तक्रं वातकफार्तानाममृतत्वाय कल्पते ॥३०॥

भारीपन और अरुचि से पीड़ित को मन्दाग्नि तथा अतिसारवाले को और वात तथा कफजन्य विकार के लिए छाछ विशेष रूप से अमृत के समान उपयोगी है।

वातश्लेष्मार्शसां तक्रात्परं नास्तीह भेषजम् ।
तत्प्रयोज्यं यथा दोषं सस्नेहं रूक्षमेव वा ॥३१॥

---

* छाछ की तरह नागरमोथे में भी तीनों गुण हैं :
'मुस्तं संग्राहकदीपनीयपाचनीयानां श्रेष्ठम् ।' (चरक, सूत्र. अ. २५)

हतानि न विरोहन्ति तक्रेण गुदजानि नु ।
भूमावपि निषिक्तं तद्दहेत्तक्रं तृणोलुपम् ।
किं पुनर्दीप्तकायाग्नेः शुष्काण्यर्शांसि देहिनः ॥३२॥

वातज तथा कफज अर्श के लिए तक्र के सिवा इस संसार में दूसरी औषधि नहीं है। उनके लिए दोषानुसार रुक्ष या स्नेहवाली छाछ का प्रयोग करना चाहिए। छाछ से नष्ट हुआ अर्श रोग फिर पैदा नहीं होता। जब छाछ को जमीन में डालने से* डाभ (कास) के समान वेकार घास के भी वह जला डालती है, नष्ट कर देती है, तो प्रदीप्त जठराग्निवाले मनुष्य के शुष्क अर्श का वह नाश कर दे, इसमें कौन-सा आश्चर्य है ! अर्थात् छाछ से अर्श का अवश्य नाश हो जाता है और उससे फिर पीड़ा नहीं होती।

तक्रं तु ग्रहणीदोषे दीपन ग्राहि लाघवात् ।
श्रेष्ठं मधुरपाकित्वान्न च पित्तं प्रकोपयेत् ॥३३॥
कषायौष्णविकासित्वाद्रौक्ष्याच्चैव कफे हितम् ।
वाते स्वाद्वम्लसान्द्रत्वात् सद्यस्कमविदाहि तत् ॥३४॥

संग्रहणी में छाछ जठराग्नि-प्रदीपक, संग्राही तथा पाचन में हल्की होने के कारण श्रेष्ठ है। वह-मधुर, विपाकी होने के कारण पित्त को दूषित नहीं करती

---

* महान् नीतिकार चाणक्य की वह बात किसे ज्ञात नहीं है ? गंगा-स्नान को जाते हुए चाणक्य के पिता के पैर में एक बार दूब घुस गयी। उससे उनके पैर में बड़ा घाव हो गया और इसीकी पीड़ा से उनका प्राणान्त हुआ। क्रोध-मूर्ति चाणक्य ने दूब को पिता का घातक मानकर पृथ्वी पर से उसका जड़मूल ही मिटा डालने की प्रतिज्ञा कर ली। इसके पश्चात् जहाँ-जहाँ उसे दूब दिखाई पड़ती, वहाँ से उसे उखाड़कर, उसकी जड़ में छाछ डाल देता; क्योंकि वह छाछ के गुणों को जानता था कि छाछ डालने से उसकी जड़ें जल जायँगी और वहाँ से वह नष्ट हो जायगी। यदि मक्का के ढेर पर भी छाछ छिड़की जाय, तो वह सारी मक्का वेकार हो जाती है।

एवं कषाय रसवाली उष्ण तथा * विकासी और रूक्ष होने के कारण कफ के लिए लाभदायक है। मधुर, अम्ल खट्टी तथा सान्द्र होने के कारण वायु के लिए लाभकारी है। तुरन्त तयार की हुई छाछ विदाह उत्पन्न नहीं करती। छाछ अधिक समय से बनाकर रखी हुई अधिक खट्टी हो जाती और विदाह उत्पन्न करती है।

वातेऽम्लं शस्यते तक्रं शुण्ठीसैन्धवसंयुतम्।
पित्ते स्वादु सितायुक्तं सव्योषमधिके कफे ॥३५॥
हिंगुजीरयुत घोलं सैन्धवेन च संयुतम्।
भवेदतीय वातघ्नमर्शोऽतीसारहृत्परम् ॥३६॥
रुचिदं पुष्टिदं बल्यं वस्तिशूलनिवारणम्।
मूत्रकृच्छ्रे तु सगुडं पाण्डुरोगे सचित्रकम् ॥३७॥

वायु के लिए खट्टी तथा सोंठ, सेंधानमक मिली हुई छाछ प्रशस्त है। पित्त के लिए मीठी छाछ (चीनी मिली हुई) लेनी चाहिए। कफ के लिए व्योष (सोंठ, गोल मिर्च, छोटी पीपल) मिली हुई छाछ का उपयोग करना चाहिए। हींग, जीरा तथा सेंधानमक मिली हुई छाछ बहुत ही वायुनाशक है। वह अर्श तथा अतिसार को मिटाती है, रुचि उत्पन्न करती है, बल और पुष्टिदायक है। मूत्राशय का शूल दूर करती है। मूत्रकृच्छ (पेसाव करते समय पीड़ा होना और पेशाव रुक-रुककर कम आना) में गुड़ तथा पाण्डुरोग में चित्रकमूल का चूर्ण मिलाकर छाछ का पीना लाभदायक है।

---

* छाछ में विकासी गुण विशेष रूप में हैं, इससे वह शरीर के सूक्ष्म तंतुओं में भी आसानी से फैल जाती है और मानव-शरीर के रोगोत्पादक जंतुओं का सामना बहुत शीघ्रता से करती है। छाछ में बेसिलस बल्गेरिकस (Becillus Bulgairicus) नामक जंतु होते हैं, वे शरीर में रोग उत्पन्न करनेवाले जंतुओं के साथ बराबर लड़ते हैं। इसी कारण छाछ में रोग का प्रतिकार करने का गुण प्रकृतिदत्त है। यह पेट में वायु गैस उत्पन्न करनेवाले जंतुओं पर अच्छा असर डालकर अँतड़ियों को साफ करती है।

छाछ-सेवन की विधि

कलमाः शालयो रक्ताः मुद्गाश्चैव कुलत्थकाः।
लघून्यन्यानि मांसानि पूर्वं सेव्यानि धीमता ॥३८॥
अथवाऽऽपहरा यूषाः सेव्या ये पटवो रसाः।
आमाशये विशुद्धे च तक्रं वायौ प्रशस्यते ॥३९॥

छाछ का सेवन प्रारम्भ करने से पूर्व कलमा अथवा लाल शाली चावल का भात, मूँग, कुलथी और जल्दी पचनेवाले मांस का सेवन करना चाहिए या आमदोषनाशक यूष या जल्दी पचनेवाले मांस-रस (शोरवा) का सेवन करना चाहिए। आमाशय के शुद्ध होने पर वायु नष्ट करने के लिए छाछ का प्रयोग प्रारम्भ करना उचित है।

अर्धवारियुतं पूर्वं ततः पादांशवारिणा।
निर्बारो च ततस्तक्रं सप्त सप्तदिनान्तरे ॥४०॥
अत्यर्थं मृदुकायाग्नेस्तक्रमेवाप्रचारयेत्।
सार्धं वा लाजशक्तूनां दद्यात्तक्रावलेहिकाम् ॥४१॥
जीर्णे तक्रे प्रदद्याद्वा तक्रपेयां ससैन्धवाम्।
तत्रानुपानं सस्नेहं तक्रोदनमतः परम्।
यूषैर्मांसरसैर्वाऽपि भोजयेत्तक्रसंयुतैः ॥४२॥

पहले आधा जल मिलायी हुई छाछ सात दिनों तक पीनी चाहिए, फिर चौथाई पानी मिलायी हुई छाछ सात दिनों तक पीनी चाहिए। इसके पश्चात् बिल्कुल निर्जल छाछ (घोल या मथित, दोषानुसार) पीनी चाहिए। बहुत ही कोमल प्रकृति के तथा मन्द अग्निवाले को केवल छाछ ही पिलानी चाहिए और कोई चीज खाने को न देनी चाहिए। यदि केवल छाछ से उसका पोषण न होता हो, तो उसे भुने हुए चावल का लावा पीसकर या सत्तू सानकर बनायी हुई 'तक्रावलेहिका' देनी चाहिए, किन्तु प्रदीप्त अग्निवाले को सवेरे केवल छाछ ही पिलानी चाहिए। छाछ के पच जाने पर, सैंधानमक मिली हुई तक्रपेया और स्नेहमिश्रित तक्र पिलाना चाहिए। छाछ और भात देना अथवा तक्र से सिद्ध किये हुए यूष या मांस-रस के साथ भात देना चाहिए।

यथासंभव रोगी को अन्न, जल आदि सभी चीजों का त्याग कराकर केवल छाछ ही पर रखना चाहिए। प्यास लगने पर भी छाछ ही पिलानी चाहिए। किन्तु यदि रोगी न रह सकता हो, उसके शरीर का पोषण न होता हों, तो उसकी जठराग्नि का विचार करके तक्रपेया, तक्र-भात, तक्र-मिश्रित मांसरस आदि भोजन देते रहना चाहिए। किन्तु प्रातःकाल तो प्रत्येक को एक वार केवल छाछ पिलानी ही चाहिए। वाद में आवश्यकता हो, तो छाछ के साथ अन्य खाद्य मिलाकर देना चाहिए।

सप्ताहं वा दशाहं वा मासं मासार्धमेक वा।
वलकालविकारज्ञो भिषक् तक्रं प्रयोजयेत् ॥४३॥

वैद्य को रोग तथा रोगी के वल तथा काल का विचार कर छाछ का प्रयोग सात दिन, दस दिन, पन्द्रह दिन या एक मास तक करना चाहिए।

छाछ पिलाने की मात्रा

चुलुकार्धार्धमात्रं तु चुलुकार्धं ततः परम्।
आतृप्ति प्राशयेत्तक्रमल्पं मुहुर्मुहुः ॥४४॥

आरम्भ में एक चतुर्थांश चुलुक, अर्थात् ४ तोला और फिर अर्ध चुलुक यानी ८ तोला छाछ पीनी चाहिए। (१ चुलुक = १ प्रसृति = २ पल = १६ तोला)। इसके बाद तृप्ति होने तक. वार-वार थोड़ी-थोड़ी छाछ पीनी चाहिए। पहले एक छटाँक से आरंभ कर, धीरे-धीरे आध पाव और पावभर करके बढ़ानी चाहिए। दिनभर में कितनी छाछ पिलानी चाहिए, इसका परिमाण निश्चित नहीं किया जा सकता। वह अग्नि पर निर्भर है। किन्तु इतना तो अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि छाछ को एक ही वार अधिक न देकर अनेक वार थोड़ी-थोड़ी करके पिलानी चाहिए। अन्य ऋतुओं की अपेक्षा वर्षा-ऋतु में छाछ कम पीनी चाहिए। एक ही वार अधिक पीने से जठर तथा अँतड़ियाँ क्षुभित हो जायँगी और सम्भव है, दस्त लग जायँगे। छाछ के सेवन

की मात्रा के लिए उम्र के हिसाब से परिमाण नीचे * दिया गया है। अच्छा है, इससे सुविधा होगी। यह साधारण ज्ञान के लिए है। इससे अधिक मात्रा में भी छाछ पी जा सकती है। कुछ लोग १०-१५ सेर दही की छाछ भी पी सकते हैं। इसीलिए अग्नि का विचार आवश्यक है।

विचित्रैर्व्यंञ्जनैः साधं रुचिकृत्तच्च ह्रद्धितैः।
तक्रं पीतं जरा यति घत्ते मत्तेभतां तनौ ॥४५॥
चिल्लीवास्तुक–वृन्ताकबालमूलक–पर्पटम् ।
विम्बिकोषातकीराजजीवन्ती च कपित्थकम् ॥४६॥
शाकार्थेषु हितं सर्वं व्यजनं विल्वमार्द्रकम्।
बालाम्रमाम्रतकजं मारिषं च प्रदापयेत् ॥४७॥
आर्द्रकं लवणाक्तं च हरिद्रा वा शतावरी।
कुटजावीजकोशी च मध्ये शाकानि योजयेत् ॥४८॥

हितकारी चीजें, शाक, चटनी आदि के साथ छाछ पीना रुचिकारक है। इसी प्रकार पी हुई छाछ जल्दी पचती और बल देती है।

चौलाई, बथुआ, बेंगन, छोटी-छोटी मूली, पित्तपापड़ा, कुँदरू, तरोई, घियातरोई (नेनुआ) जीवन्ती, कैथ, छोटा कच्चा बेल, छोटी-छोटी कच्ची केरियाँ, आम्रातक, मारिष का शाक (मर्सा) तथा नमक लगाया हुआ, नमक में सिद्ध किया हुआ अदरक या कच्ची हरी हल्दी, शतावरी आदि को छाछ के साथ दिया जा सकता है।

---

* २ से ५ वर्ष की आयुवालों को १ दिन में ५ तोला छाछ।

५ से ८ वर्ष	"	"	"	१० से २० तोला।
८ से १५ वर्ष	"	"	"	२० से ४० तोला।
१५ से २५	"	"	"	२० से ६० तोला।
२५ से ६०	"	"	"	३० से ४० तोला।
६० से ८०	"	"	"	२० से २५ तोला।
८० से १००	"	"	"	१० से २० तोला।

अथवा इससे दूने परिमाण में भी दी जा सकती है।

रोगों पर छाछ का अनुपान

यथा सात्म्यं समायाति तक्रं सेव्यं तथा नरैः ।
यस्य रोगस्य यो योगस्तेन वा सह योजयेत् ॥४९॥
ग्रहण्यां लोकनाभेन मृगाङ्केन यथा क्षये ।
दद्यादग्निकुमारेण सामरोगे तथा ज्वरे ॥५०॥
रोगे वातकृते वापि भस्मसूतसमन्वितम् ।
ताम्रेणानुप्रदातव्यं व्याधावुदरसंभवे ॥५१॥
तक्रमुदरिभिः पेयं चूर्णनारायणेन वा ।
लोहेन च तथा पाण्डौ क्षये स्याद्धेमभस्मना ।
कुष्ठे पारदसंयुक्तं तक्रं देयं विचक्षणैः ॥५२॥

जैसे जिसके लिए अनुकूल हो, वैसे ही छाछ पीनी चाहिए । प्रत्येक रोग के योग के साथ, छाछ का व्यवहार करना चाहिए । संग्रहणी रोग में लोकनाथ रस के साथ, क्षय में मृगांक रस के साथ, आमरोग तथा ज्वर में अग्निकुमार रस के साथ छाछ देनी देनी चाहिए । वातव्याधि या वायुविकार में पारे की भस्म के साथ और पेट के रोगों में ताम्रभस्म के साथ छाछ का प्रयोग करना चाहिए । पेट के दर्द में नारायणचूर्ण के साथ देनी चाहिए । पाण्डु रोग में लोहभस्म के साथ और कुष्ठ (कोढ़) में पारे की भस्म मिलाकर बुद्धिपूर्वक प्रयोग करना चाहिए ।

उदर-रोग के लिए छाछ

नातिसान्द्रं मतं पाने स्वादु तक्रमपेलवम् ।
व्यूषणक्षारलवणैर्युक्तं तु विचयोदरी ॥५३॥
वातोदरी पिबेत्तक्रं पिप्पलीलवणान्वितम् ।
शर्करामधुकोपेतं स्वादु पित्तदरी पिबेत् ॥५४॥
यवानीसैन्धवाजाजीव्योषयुक्तं कफोदरी ।
पिबेन्मधुयुतं तक्रं व्यक्ताम्लं नातिपेलवम् ॥५५॥
मधुतैल-वचाशुण्ठी-शताह्वा-कुष्ठसैन्धवैः ।
युक्तं प्लीहोदरी जातं सव्योषं तूदकोदरी ॥५६॥

वद्धोदरी तु हपुषायवान्यजाजीसैन्धवैः ।
पिबेच्छिद्रोदरी तक्रं पिप्पलीक्षौद्रसंयुतम् ॥५७॥

साधारण गाढ़ी, मीठी और स्नेहरिक्त छाछ प्रत्येक प्रकार के पेट के रोग में हितकारी है।

सन्निपातज उदररोग में—त्रिकुट (सोठ, मिर्च, पीपल), जवाखार तथा नमक मिली हुई छाछ ठीक है।

वातज उदररोग में—सेंधानमक और पीपल का चूर्ण मिली छाछ ठीक है।

पैत्तिक उदररोग में—चीनी, मधु तथा मुलहटी के चूर्ण के साथ छाछ देना अच्छा है।

कफज उदररोग में—अजवाइन, सेंधानमक, कालाजीरा, त्रिकटु के चूर्ण तथा मधुमिश्रित साधारण गाढ़ी, खट्टी और कम चिकनाईवाली छाछ देनी चाहिए।

प्लीहोदररोग में—मधु, तेल, वच, सोंठ, सोया, कूठ तथा सेंधानमक मिश्रित छाछ ठीक है।

जलोदरी रोग में—त्रिकटु का चूर्ण मिली हुई छाछ ठीक है

वद्धोदरी के रोगी को—हपुषा, अजवाइन, काला जीरा तथा सेंधानमक मिली हुई छाछ देनी चाहिए। वातोदर के रोगी को पीपल तथा मधु मिली हुई छाछ पिलानी चाहिए।

संग्रहणी रोग के लिए तक्रारिष्ट

यमान्यामलकं पथ्या मरिचं त्रिफलांशिकम् ।
लवणानि पलांशानि पञ्च चेकत्र चूर्णयेत् ॥५८॥
तक्रकं सासुरं जातं तक्रारिष्टं पिबेन्नरः ।
दीपनं शोथगुल्मार्शक्रिमिमेहोदरापहम् ॥५९॥

अजवाइन, आँवला, हर्र और कालीमिर्च, प्रत्येक तीन-तीन छटाँक और पाँचों नमक एक-एक छटाँक लेकर सबको पीसकर १६ सेर छाछ में मिलाकर

एक घड़े में भर आसव बनाने की रीति से* रखिये। जब यह अच्छी तरह सिद्ध हो जाय, आसुर बन जाय, तब इसे योग्य मात्रा में पीना चाहिए। इस तक्रारिष्ट को पीने से सूजन, वायुगोला, अर्श, कृमि, प्रमेह तथा पेट के रोग ष्ट होते और जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

अर्श के लिए तक्रारिष्ट

हपुषां कुञ्चिकां धान्यमजाजीं कारवीं शठीम्।
पिप्पलीं पिप्पलींमूल चित्रकं हस्तिपिप्पलीम् ॥६०॥
यमानीं चाजमोदां च चूर्णितं तक्रसंयुतम्।
मन्दाम्लकटुकं विद्वान् स्थापयेद् घृतभाजने ॥६१॥
व्यक्त म्लकटुक जातं तक्रारिष्टं मुखप्रियम्।
प्रपिबेन्मात्रया कालेष्वन्नस्य तृषितस्त्रिषु ॥६२॥
दीपनं रोचनं वर्ण्यं कफवातानुलोमनम्।
गुदश्वयथुकण्ड्वार्तिनाशन बलवर्धनम् ॥६३॥

हपुषा, कालाजीरा, धनिया, जीरा, कपूरकचरी, पीपल, पिप्पलीमूल, चित्रक, गजपीपल, अजवाइन तथा अजमोदा के चूर्ण के साथ १६ गुनी छाछ मिलानी चाहिए। इस चूर्ण मिलायी हुई छाछ का स्वाद खट्टा और तीखा लगेगा। इसे घी चुपड़े हुए मिट्टी के घड़े में भर रखना चाहिए। जब भलीभाँति सिद्ध हो जाय, 'आसुर' बन जाय, और खूब खट्टी तथा तीखी हो जाय, तब भोजन के पहले, बीच में और अंत में इस प्रकार तीन बार योग्य मात्रा में पीना चाहिए यह तक्रारिष्ट स्वादिष्ट होता है। जठराग्नि-प्रदीपक, रुचिकारक, बलवर्धक, बात-पित्त की गति को अनुलोम करनेवाला और गुदा की सूजन, कण्डु-खुजली तथा वेदना मिटानेवाला है।

* मिट्टी के घड़े में आसव, अरिष्ट का द्रव्य भरकर उसका मुँह ढँकने से ढँककर कपड़मिट्टी से बंद कर देना चाहिए। इस प्रकार बंद रखने पर १० से १५ दिनों में खमीर आकर अरिष्ट तैयार हो जाता है। इसे 'आसुर (फर्मेन्टे-शन) कहते हैं।

सहसा न पिबेत्तक्रं तत्तथा न परित्यजेत् ।
असात्म्यजा हि रोगः स्युः सहसा त्यागशीलनात् ॥६४॥
पादेनापथ्यमभ्यस्तं पादपादेन वा त्यजेत् ।
निषेवेत हितं तद्वदेकद्वित्र्यन्तरीकृतम् ॥ ६५ ॥
अपथ्यमपि हि त्यक्तं शीलितं पथ्यमेव वा ।
सात्म्यासात्म्यविकाराय जायते सहसाऽन्यथा ॥ ६६ ॥
क्रमेणापचिता दोषाः क्रमेणोपचिता गुणाः ।
नाप्नुवन्ति पुनर्भावमप्रकुप्या भवन्ति हि ॥ ६७ ॥

एकदम छाछ का सेवन आरम्भ नहीं करना चाहिए और इसी प्रकार एकदम उसे छोड़ना भी न चाहिए। सहसा त्याग या सेवन करने से ‡ असात्म्य-जनित रोग पैदा होते हैं। जिसे अहित कुपथ्य की आदत पड़ गयी हो, उसे एकदम न त्यागकर चतुर्थांश या षोडशांश त्यागना चाहिए और उसकी जगह, उसी तरह अनभ्यस्त हितकार पथ्य का सेवन भी एक-एक, दो-दो, तीन-तीन दिन का अथवा उतनी वार के भोजन का अंतर देकर करना चाहिए। अर्थात् पहले आदत पड़े हुए कुपथ्य का एक चौथाई छोड़कर, विना टेव के पथ्य का एक चौथाई सेवन करना चाहिए। इस प्रकार एक, दो, तीन दिनों तक करें और बाद में फिर कुपथ्य का चौथाई अंश त्यागे और पथ्य का चौथाई अंश ग्रहण करें। इस प्रकार सारा कुपथ्य छोड़कर, पथ्य के सेवन की टेव डालनी चाहिए। इस क्रम का उलंघन करके टेव पड़े हुए अपथ्य को त्यागना या बिना टेव के पथ्य को एकदम शुरू करना, सात्म्य असात्मय से उत्पन्न होनेवाले विकार पैदा करता है। इस क्रम के अनुसार कुपथ्य का त्याग और पथ्य का

---

‡ अफीम खानेवाले की अफीम यदि एकदम छुड़वा दी जाय, तो उसके सारे शरीर में दर्द, सुस्ती और अशक्ति पैदा हो जाती है उसे चक्कर आने लगते हैं, दस्त लग जाते हैं। वह पैर पछाड़ने लगता है और मरणोन्मुख हो जाता है। किंतु यदि उसकी अफीम धीरे धीरे छुड़ायी भी जाय, तो बिना उपद्रव के सरलता से छूट सकती है।

सेवन करने से अपथ्य के अभ्यास से उत्पन्न रोग-दोष धीरे धीरे मिट जाते हैं, फिर कभी उत्पन्न नहीं होते। इसी प्रकार पथ्य के सेवन से होनेवाले गुण बढ़ कर चिरस्थायी हो जाते एवं उनका लाभ भी स्थायी होता है।

तक्र के सात्म्य का लक्षण

अप्रमादः क्षुधाधिक्यं लाघवं वपुषि प्रभा।
नीरोगता तथा पुष्टिस्तक्रसात्म्यस्य जायते॥ ६८॥

तक्र या छाछ का पीना अनुकूल हो तो बदन में आलस्य न रहेगा, स्फूर्ति पैदा होगी, भूख बढ़ेगी। तात्पर्य यह कि जठराग्नि का बढ़ना शरीर का हलकापन, शरीर की तेजस्विता, तंदुरुस्ती तथा पुष्टि—यह तक्र सात्म्य के लक्षण हैं।

तक्र के असात्म्य का लक्षण

मूत्रोद्रेको मलानां च शैथिल्यं संभ्रमो ज्वरः।
मन्दाग्निरूर्ध्ववातत्वं देहे पुष्टिविपर्ययः।
अन्यदोषोदयः प्रायस्तक्रसात्म्यविपर्ययात्॥ ६९॥

छाछ का पीना अनुकूल न होने पर पेशाब अधिक होती है, पखाना अधिक और पतला होता है; ज्वर तथा भ्रम हो जाता है, जठराग्नि मंद पड़ जाती है। वायु की गति प्रतिलोभ हो जाती है—डकारें आती हैं। शरीर का ठीक पोषण नहीं होता तथा और भी कई दोष उत्पन्न हो जाते हैं। यही उसके असात्म्य का लक्षण है।

यदि कोऽप्यधिको रोगी जायते तक्रसेवितः।
तदा तद्रोगविहितमौषधं च निषेवयेत्॥ ७०॥

यदि छाछ का सेवन करनेवाले को किसी रोग का जोर बढ़ जाय तो उसे उस रोग का नाश करनेवाली औषधि देनी चाहिए।

यदा दिनेऽष्टमे वाऽथ नवमे चैव षोडशे।
अष्टादशेऽह्नि मात्रायास्तक्रं प्रक्षेपितं भवेत्॥ ७१॥

यदि छाछ पीनेवाले को आठवें, सोलहवें या अठारहवें दिन छाछ का सेवन छुड़ा देने से दस्त होने लगें, अतिसार हो जाय, नीचे लिखी औषधि देनी चाहिए।

कपित्थदाडिमाजाजीशुण्ठीचित्रकासैन्धवैः ।
सहितं सितय दद्यान्नवनीतं च पथ्यया ॥ ७२ ॥

कैथ, अनार, कालाजीरा, सोंठ, चित्रक, सेंधानमक, हरें तथा चीनी को पीसकर मक्खन के साथ देना चाहिए।

वातप्रकोपे नादेयीक्षारभस्मार्कसंयुतम् ।

वायु के प्रकोप में सेंधानमक या एरण्ड के क्षार को आक की भस्म (अर्कक्षार के साथ देना चाहिए।

सौवर्चलं जीरकयुग्मधान्यं जया जवानी कणनागरं वा ।
कपित्थसारेण समं प्रगृह्य ददीत चूर्णं निशि तीव्रपित्ते ॥ ७३ ॥
दिवा हरीतकीमेकां मुखस्थामेव धारयेत् ।
वाताधिक्ये प्रदातव्यं सामुद्राद्यं च संयुतम् ।
क्षुधाधिक्ये गृहीतव्यं तक्रमातृप्तिपूर्वकम् ॥ ७४ ॥

तीव्र पित्त में संचल, जीरा, काला जीरा, धनिया, भाँग, अजवाइन, पीपल सोंठ तथा कैथ का गूदा सबको समान भाग लेकर चूर्ण बनालें और रात को खिलायें। दिन में हरें मुँह में रखें। वायु अधिक हो तो सामुद्रादि चूर्ण मिला कर देना चाहिए। भूख अधिक हो, तो तृप्ति होने तक छाछ पीनी चाहिए।

क्षुधां नोल्लंघयेत्प्राज्ञः पुष्टिकामो जितेन्द्रियः ।

पुष्टि की इच्छा रखनेवाले, समझदार जितेद्रिंय पुरुष को अपनी भूख नहीं मारनी चाहिए।

क्षुदभावे प्रदातव्यं चूर्णं हिंग्वष्टकाभिधम् ।
भास्कराह्वयचूर्णेन सपथ्यालवणेन च ॥ ७५ ॥
बिल्वशिवाटिकाऽजाजीप्रपथ्यानागरैः सह ।
दद्यात्तक्रं शनैः सान्नं सक्षारलवणं मुहुः ।
मण्डेन वाऽथ भक्तेन दृष्ट्वा सात्म्यबलाबलम् ॥ ७६ ॥

भूख न लगती हो, तो हिंग्वष्टक चूर्ण या लवणभास्कर चूर्ण के साथ या

बेल, काला जीरा, हरें तथा सोंठ के साथ छाछ देनी चाहिए। धीरे-धीरे छाछ में क्षार तथा नमक मिलाकर अन्न के साथ बार-बार देनी चाहिए या माँड़ के साथ या भात के साथ सात्म्य के बलाबल का विचार कर देनी चाहिए।

मण्ड या माँड

मण्डश्चतुर्दशगुणे तोये सिद्धस्त्वसिक्थकः।
शुण्ठीसैन्धवसंयुक्तः पाचनो दीपनो परः ॥७७॥
सुकण्डितैस्तथा भृष्टैर्वाट्यमण्डी यवैर्भवेत्।
लाजैर्वा तण्डुलैर्भृष्टैर्लाजमण्डः प्रकीर्तितः ॥७८॥

चावल को १४ गुने पानी में पकाकर सिक्थ करने, यानी एकरस करने, घुलाने पर जो वस्तु तैयार होती है वह माँड़ है। इस माँड़ में सोंठ, सेंधानमक मिलाकर पीना चाहिए। यह माँड़ पाचक तथा जठराग्नि का दीपक है।

वाट्यमण्ड—छिलके निकालकर जौ से बनी माँड का नाम वाट्यमण्ड है।

लाजमण्ड—शाली या चावल का लावा अथवा भूने चावल से बनायी हुई माँड़ 'लाजमण्ड' कहलाती है।

धान्यत्रिकटुसिन्धूत्थमुद्गतण्डुलयोजितः ।
भृष्टश्च हिंगुतैलाभ्यां स मण्डोऽष्टगुणः स्मृतः ॥७९॥

भुने हुए चावल तथा उससे आधे मूँग लेकर उन्हें १४ गुने जल में पकाने पर जब वे एकरस हो जायँ, घुल जायँ, तब उसमें धनिया, काली मिर्च, पीपल और सेंधानमक पीसकर मिलायी और तेल में हींग से छौंकी हुई माँड़ को 'अष्टगुण मण्ड' कहते हैं।

क्षुद्बोधनो बस्तिविशोधनश्च प्राणप्रदः शोणितवर्धनश्च।
ज्वरापहारी कफपित्तहन्ता वायुं जयेदष्टगुणो हि मण्डः ॥८०॥

उपर्युक्त अष्टगुणमण्ड के गुण ये हैं—यह भूख लगाती है, बस्तिशोधन करती है, बल देती है, खून बढ़ाती है, ज्वर दूर करती है, कफ-पित्त का नाश करती और वायु को जीतती है।

तक्रे सात्म्यं समायाते क्षुधाधिक्ये तथैव च ।
दातव्यं वैद्यराजेन नवनीतं सशर्करम् ॥ ८१ ॥
शर्करासहितं प्राश्यं नवनीतं ततः पिबेत् ।
तक्रं जलविहीनं तु प्रातः प्रातस्यं विधिः ॥ ८२ ॥
पक्वान्नानि विचित्राणि व्यंजयानि बहून्यपि ।
पुष्टयर्थं संप्रदेयानि शष्कुलीः सस्सास्तथा ॥ ८३ ॥

छाछ सात्म्य यानी अनुकूल सिद्ध हो और भूख अधिक लगती हो, तो वैद्य को उचित है कि मक्खन में चीनी मिलाकर दे। मक्खन और चीनी खाकर ऊपर से विना पानी छाछ पिलानी चाहिए। नित्य प्रातःकाल यही प्रयोग करना चाहिए।

रोगी के पोषण के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार के पक्वान्न तथा अनेक प्रकार के शाक आदि खाने को देना चाहिए। शष्कुली (नरम पूरी), कचौड़ी या घुँघनी तथा मांस-रस भी देना चाहिए।

अर्धवारियुतं पूर्वं ततः पादांशवारिणा ।
निर्वारि च ततस्ततक्रं सप्त सप्त दिनान्तरे ॥ ८४ ॥
मलपाकोऽथ तच्छुद्धिस्ततस्तक्रमलोद्भवः ।
तत्प्रवृत्तिस्ततो वह्नेः संभवः स्याद्रसोद्गम ।
रक्तादीनां च धातूनां क्रमाद्वृद्धिस्ततो बलम् ॥ ८५ ॥

पहले आधा पानी मिली हुई छाछ सात दिन, फिर चौथाई पानी मिली हुई छाछ सात दिन और इसके बाद बिना पानी मिली हुई छाछ सात दिन तक पीनी चाहिए।

इस प्रकार छाछ के सेवन से मल (दोष) का भलीभाँति पाचन और शुद्धि हो जाती है। फिर छाछ का योग्य मल बनने लगता है और वह सरलता से बाहर निकलता है। जठराग्नि की वृद्धि होती है तथा रस, धातु अच्छी तरह बनने लगते हैं। क्रमशः रक्तादि धातुओं की वृद्धि होकर बल भी आता है।

तक्रोद्भवे मले शुद्धे रूक्षितः स्याद्यतो नरः ।
विशेषाद्वातलस्तस्य स्नेहनं समुपाचरेत् ॥ ८६ ॥

छाछ के सेवन से मल की शुद्धि होकर, यदि मनुष्य के शरीर में रूक्षता आ जाय, तो उसे (तथा वात प्रधान मनुष्य को तो खासकर) स्नेहन* कराना चाहिए।

रूक्ष मनुष्य के लक्षण

कष्टेन पच्यते तक्रं शुष्करूक्षमलच्छविः।
उरो विदह्यतेऽत्यर्थं वायुरन्त्राणि कूजयेत्।
रूक्ष एवंविधो ज्ञेयो दुर्बलो दुर्बलेन्द्रियः॥ ८७॥

रूक्षतावाले मनुष्य को छाछ कष्ट से पचती है, यानी भलीभाँति नहीं पचती। ऐसे मनुष्य का मल सूखा और रूखा बनता है, छाती में दाह (जलन) होती है, आँतों में वायु गुड़गुड़ाहट का शब्द करती है। वह दुर्बल हो जाता और उसकी इन्द्रियाँ भी शिथिल हो जाती हैं।

नोपेक्षत नरं रूक्षं तक्रं रूक्षं यतो भृशम्।
अन्त्रकूजनशूलाद्याः संभवन्त्यनिलामयाः॥८८॥

रूक्ष मनुष्य की उपेक्षा न करनी चाहिए, कारण छाछ भी रूक्ष है। इससे रूक्षता प्रतिदिन बढ़ती जाती है और आँतों में गुड़गुड़ाहट तथा शूल आदि उपद्रव होते हैं।

यः स्यात्केवलवातार्तः स तैलं बलया शृतम्।
सपित्तः पित्तवातार्तो नवनीतं नवं पिबेत्॥ ८९॥
कफे चांगेरिजं सर्पिरिति केचिद्व्यवस्थिताः।
वसां मज्जानमनिलात् पिबेद्भृशपीडिताः॥ ९०॥

जो केवल वायु से पीड़ित हो, उसे बलातैल पिलाना चाहिए। पित्त या वात-पित्त से पीड़ित मनुष्य को ताजा मक्खन चटाना चाहिए। कफ से पीड़ित मनुष्य को चांगेरी घृत पिलाना चाहिए—कई लोगों का यह मत भी है। वायु से अधिक पीड़ित मनुष्य को वसा या मज्जा का पान कराना चाहिए।

---

* दोषानुसार घी अथवा तैल को खाने तथा मालिश कराने को 'स्नेहन' कहते हैं।

नवनीत (मक्खन) के गुण

स्नेहाद्रौक्ष्य लाघवं — — — गौरवाच्च
शैत्यादौष्ण्यं स्वादुभावादसैच्यम् ।
तक्रस्यैतत् — — ...
... ... हैयंगवीनं ... — — निहन्यात् ॥ ९१ ॥
तक्रं व्यापद्धरं सौम्यं सर्वधातुविवर्धनन् ।
स्नेहनं निरपायं ज हैयंगवीनमुच्यते ॥ ९२ ॥

मक्खन स्निग्ध होने के कारण रूक्षता, गुरु होने से लघुता, शीत होने से उष्णता तथा मधुर होने से अरुचि का नाश करता है। मक्खन शीत-वीर्य, प्रत्येक धातु को वढ़ानेवाला तथा तक्र-सेवन से पैदा हुई व्यापत् को मिटानेवाला है। वह उत्तम स्नेहन है, कोई अपाय नहीं करता।

मक्खन की मात्रा

कर्षमारभ्य कर्षार्धं वर्धयेदापलं ततः ।
कर्षं कर्षं च कुडवात् द्विकर्षं प्रस्थमानतः ॥ ९३ ॥
यावत्सुस्निग्धलिङ्गानि तावद्वै वर्धयेच्छनैः ।
सुस्निग्धलक्षणात् ह्रासो नास्ति स्नेहो विधीयते ॥९४॥

पहले १ कर्ष (२ तोला) लेकर, फिर प्रत्येक वार एक-एक तोला बढ़ाकर एकपल (८ तोला) तक वढ़ाना चाहिए। पल से लेकर कुडव (आधा सेर) होने तक एक-एक कर्ष बढ़ाना चाहिए और प्रस्थ (२ सेर) तक दो-दो कर्ष वढ़ाना चाहिए। जबतक सुस्निग्धता के लक्षण दिखलाई न पड़ें, तबतक धीरे-धीरे मक्खन-स्नेहन का परिमाण बढ़ाते जाना चाहिए। सुस्निग्धता के लक्षण प्रकट होने पर स्नेह-पान वन्द कर देना चाहिए। अति स्नेह-पान भी उचित नहीं है।

सुस्निग्ध के लक्षण

ग्लानिः सदनमङ्गानामधस्तात् स्नेहदर्शनम् ।
सम्यक् स्निग्धस्य लिङ्गानि स्नेहद्वेषस्तथैव च ॥ ९५ ॥

ग्लानि, बेचैनी, अंग की शिथिलता, मल-मार्ग से स्नेह निकलना तथा स्नेह-पान के लिए दोष या अनिच्छा होना, ये सुस्निग्ध के लक्षण हैं।

अतिस्निग्ध के लक्षण

भक्तद्वेषो मुखस्रावो गुदे दाहः प्रवाहिका।
पुरीषातिप्रवृत्तिश्च भृशस्निग्धस्य लक्षणम् ॥ ९६ ॥

अरुचि, मुख से लार गिरना, गुदा में दाह (जलन) होना, प्रवाहिका (मरोड़) तथा बार-बार पाखाना होना, ये सब अतिस्निग्ध के लक्षण हैं।

छाछ-सेवन में उपद्रव और उनकी चिकित्सा

व्यापदोऽथ प्रवक्ष्यामि शृगु त्वं सचिकित्सिताः।
आमाशये विरुद्धेऽथ सहसा तक्रसेवनात् ॥ ९७ ॥
आमं पक्वाशयं प्राप्यं ग्रहणीमभिदूषयेत्।
तस्यातिसारो गुदरुक् विष्टम्भो वह्निमन्दता ॥ ९८ ॥
भवेत् समुस्तविश्वात्तिविषाछिन्नोद्भवाः समाः।
एषां क्वाथः पिबेदामग्रहणीवह्निमान्द्ययुत् ॥ ९९ ॥
चित्रकं त्र्युषणं हिंगु ग्रन्थिकं लवणानि च।
चव्याजमोदकौ क्षारद्वयमेकत्र चूर्णयेत् ॥ १०० ॥
रसेन मातुलुङ्गस्य विहिता दाडिमस्य वा।
गुटिका पाचयत्यामं दीपयत्यनलं तथा ॥ १०१ ॥

अब छाछ सेवन के व्यापद् (उपद्रव) तथा उसकी चिकित्सा का वर्णन किया जाता है। एकदम तक्र-सेवन से आमाशय आमदोष से रुद्ध हो जाता है, आम (आँव) पक्वाशय में जाकर ग्रहणी को दूषित करता है। इससे अतिसार, गुदा में पीड़ा, विष्टम्भ तथा जठराग्नि मन्द हो जाती है। ऐसे व्यापद् में (१) नागरमोथा, सोंठ, अतिविषा तथा गिलोय को समान भाग लेकर क्वाथ यानी काढ़ा बनाकर पीना चाहिए। यह काढ़ा आमदोष, ग्रहणी-दोष और मन्दाग्नि को मिटाता है (२) चित्रक, सोंठ, कालीमिर्च, पीपल,

हींग, पीपलामूल, सभी नमक, चवक, अजवाइन, अजमोदा, सज्जीखार तथा जवाखार, इन सबका चूर्ण करके बीजोरा नीबू अथवा अनार के रस में गोलियां बना लेनी चाहिए। ये गोलियाँ आमदोष का पाचन और जठराग्नि को प्रज्वलित करती हैं।

उष्णे पित्ताधिके पुंसि तक्रं दाहं करोति चेत्।
नवनीतेन संयुक्तां सितां लीढ्वा निरामयः॥ १०२॥
विशेषाद्बृंहणी वृष्यो योगोऽय तक्रसेविषु।
नवनीतेऽरुचिर्यस्य जीवनीयामृतं घृतम्॥ १०३॥
स पिबेदथवा योगान् सद्यः स्नेहनकारिणः।
शतधौतघृताभ्यङ्गः प्रदाहेऽस्य गुरुः स्मृतः॥ १०४॥

उष्णकाल यानी गर्मी के दिनों में अथवा प्रित्तप्रधान मनुष्य को, छाछ के सेवन से दाह उत्पन्न हो जाय, तो मक्खन में चीनी मिलाकर चाटना चाहिए। यह चीनी-मक्खन का प्रयोग पुष्टि देनेवाला और वीर्यवर्धक है। मक्खन से जिसे अरुचि हो उसे 'जीवनीय-घृत' अथवा अमृताघृत खाने को देना चाहिए। या सद्यः स्नेहन* करनेवाला कोई प्रयोग पिलाना तथा शरीर पर सौ बार धोये हुए घी का मोटा लेप करना चाहिए।

वमिमूर्च्छातिसारेषु भ्रमे च सुचिकित्सितम्।

उल्टी, मूर्च्छा, अतिसार, भ्रम आदि में यथायोग्य चिकित्सा करनी चाहिए।

रूक्षस्य स्नेहनं स्नेहैरस्निग्धस्य रूक्षणम्॥ १०५॥

---

* सद्यः स्नेहन-प्रयोग — शर्कराचूर्णसंसृष्टिदोहनस्ते घृते तु गाम्।
दुग्ध्वा क्षीरं पिबेद्रूक्षः सद्यः स्नेहनमुच्यते॥
—(सुश्रुतसंहिता, चिकित्सास्थान, अ० ३१)

दूध दुहने के बरतन में चीनी और घी रखकर गाय का दूध दुहना चाहिए। यह दूध रूक्ष मनुष्य को पीना चाहिए। यही 'सद्यःस्नेहन' प्रयोग है।

श्यामाककारेदूषान्नशक्तुपिण्याकवैदलैः ।
विदलानि सतैलानि हीने स्निग्धे निवेदयेत् ॥ १०६ ॥
उद्वेगे मृगनाभ्यादिसुगंधै रुचितां नयेत् ।
कृशं बृंहणयोगैस्तु कशण: स्थूलमाचरेत् ॥ १०७ ॥

रूक्ष मनुष्य को स्नेह-प्रयोग से स्नेहन करना चाहिए और अतिस्निग्ध मनुष्य को रूक्ष-क्रिया करनी चाहिए। सावाँ, कौंदो आदि हलके नाज, सत्तू, धान आदि का पिण्याक (तिल का छिलका) और विदल (चने) आदि से रूक्ष क्रिया करनी चाहिए। हीन-स्निग्ध मनुष्य को विदल (चने) में अधिक तैल डालकर खिलाना चाहिए। छाछ पीने में डरुचि होती हो, तो कस्तूरी आदि सुगंधित पदार्थ मिलाकर देना चाहिए। * कृश मनुष्य की वृंहण (पुष्टिकारक) प्रयोग से और स्थूल मतुष्य की कृशताकारक प्रयोग से चिकित्सा करनी चाहिए।

अतिस्नेहमये प्राप्ते स्नेहं जह्याद्विचक्षणः ।
स्नेहजीर्णे समुत्पन्ने स्नेहमुष्णाम्बुना वमेत् ॥ १०४ ॥
जीर्णाजीर्णविशंकायां स्नेहस्योष्णादकं पिवेत् ।
तेनोद्गारो भवेच्छुद्धो भक्तं प्रति रुचिस्तथा ॥ १०९ ॥

अतिस्निग्ध होना संभव जान पड़े, तो स्नेह देना छोड़ देना चाहिए। स्नेहपान से अजीर्ण हो जाय, तो गरम पानी पिलाकर, पिये हुए स्नेह को उलटी (कै) कराकर निकलवा देना चाहिए। स्नेह पचने, न पचने की शंका हो, तो गरम जल पिलाना चाहिए। इससे शुद्ध डकार आयेगी और खाने की रुचि उत्पन्न होगी।

स्नेहं त्यक्त्वा भजेद् भूयः यः पेयादि क्रियाविधिम् ।
रूक्षणं दीपनं रुच्यं पालयन्ननलं ҉लम् ॥ ११० ॥

अधिक स्नेह देना छोड़कर पेया, विलेपी आदि यवागू देना चाहिए। रूक्षण, दीपन तथा रुचिकारक अन्न से अग्नि के बल की रक्षा करनी चाहिए।

---

* कृष तथा स्थूल मनुष्य की चिकित्सा चरक, सूत्रस्थान, अ० २१ में देखिये।

आनाहे सविबन्धे च निरूहैः सानुवासनैः।
शूले दीपनसर्पीभिस्तिलैश्च परिकर्तने॥ १११॥

आनाह और विबन्ध में निरूह (रूक्ष) अथवा स्निग्ध बवस्ति देनी चाहिए। शूल में दीपन घृत देना चाहिए। परिकर्तन (गुदा में कैंची से काटने जैसी पीड़ा होने) में तिल देना चाहिए।

उपाचरेदवस्थासु चान्यास्वपि यथाबलम्॥ ११२॥

यह सब संक्षेप में कहा गया है। इसके अतिरिक्त अन्य अवस्थाओं में अन्य उपद्रवों में यथायोग्य चिकित्सा करनी चाहिए।

बालबिल्वं सविश्वं च सगुडं कल्कितं लिहन्।
न प्राप्नोति नरो जातु व्यापदस्तक्रतः परम्॥ ११३॥

यदि छाछ-सेवन करनेवाला मनुष्य, छाछ के साथ-साथ छोटे कोमल बेल तथा सोंठ का चूर्ण गुड़ मिलाकर खाये, तो उसे छाछ के सेवन से किसी भी प्रकार का उपद्रव नहीं होता। छाछ के सेवन के समय इस चूर्ण का सेवन करना आवश्यक है।

छाछ-सेवन के समय पथ्य

तक्रसेवी नरो नित्यमेतानि परिवर्जयेत्।
मैथुनं च दिवास्वप्नं व्यायामं विषमासनम्।
अपथ्यभोज्यं स्नानं च वेगसंधारणं तथा॥ ११४॥

छाछ सेवन करनेवाले को मैथुन, दिन की निद्रा, व्यायाम, विषम आसन से बैठना (खड़े पैर करके या टेढ़े होकर), अपथ्य भोजन, स्नान और मल-मूत्रादिक वेगों को रोकना आदि कार्यों का त्याग करना चाहिए।

शीतकालेऽग्निमान्द्ये च कफोत्थेष्वामयेषु च।
मार्गावरोधे दुष्टे च वायौ तक्रं प्रशस्यते॥ ११५॥

जाड़े के दिनों में, अग्निमांद्य में कफरोग तथा वायुमार्ग रुक जाने पर और वायु दूषित हो जाने पर छाछ का उपयोग लाभदायक है।

हेमन्ते शिशिरे चैव तक्रं वर्षासु शस्यते॥ ११६॥
शरद्ग्रीष्मौ परित्यज्य वसन्ते कैश्चिदीरितम्॥ ११७॥

हेमन्त, शिशिर और वर्षाऋतु में छाछ का सेवन अच्छा है। कई लोग वसन्त ऋतु में भी छाछ का सेवन बतलाते हैं, किन्तु ग्रीष्म* तथा शरद्‌ऋतु में उसका सेवन करना ठीक नहीं है।

हेमन्ते शिशिरे पिबेत्तु मथितं तक्रं वंसन्ते ऋतौ।
नैदाघे च ऋतावुदश्विदुचितं स्याद् घोलकं प्रावृषि।
शस्तं स्यान्मिलितं घनान्तसमये स्यात्कालसेयं तथा।
सोऽयं षट्सु ऋतुष्वपि प्रणिहितः स्यात्तक्रपानक्रमः ॥११८॥

छहों ऋतुओं में इस प्रकार छाछ पीना बताया गया है—हेमन्त तथा शिशिर ऋतु में मथित, बसन्त में तक्र, ग्रीष्म ऋतु में उदश्वित्, वर्षा में घोल और शरद् ऋतु में मिश्रित।

छाछ सेवन के अयोग्य काल और व्यक्ति

तक्रं दद्यान्नो क्षते नोष्णकाले नो दौर्बल्यो नो तृषामूर्छिते च।
नैव भ्रान्तौ नैव पित्तास्रदोषे नेतद्द्यात्सूतिकायां विशेषात् ॥११९॥

अन्येऽपि

नैव तक्रं क्षते दद्यान्नोष्णकाले न दुर्बले।
न मूर्च्छाभ्रमदाहेषु न रोगे रक्तपैत्तिके ॥ १२० ॥

उरःक्षत रोगी को, गर्मी के दिनों में, दुर्बल को तथा तृषा, मूर्च्छा और भ्रम से पीड़ित को, रक्त-पित्त रोग में तथा सूतिका स्त्री को खास करके छाछ न देनी चाहिए। और भी कहा है :

तक्रं निदाघे शरदि दौर्बल्ये भ्रममूर्च्छयोः।
पित्तास्रमदशोथेषु कदाचिन्न प्रशस्यते ॥ १२१ ॥

ग्रीष्म ऋतु में, शरद् ऋतु में, दुर्बलावस्था में, भ्रम, मूर्च्छा, रक्तपित्त, मद और सूजन के रोग में छाछ देना कभी उचित नहीं है।

---

* छाछ बिलकुल न पीना चाहिए, ऐसा प्रतिबन्ध नहीं है, पर मात्रा में कुछ कम लेना चाहिए, थोड़ी मात्रा में पीने से कोई हानि नहीं है। तक्र-साध्य रोग में रोगी के लिए किसी भी समय (ऋतु में) छाछ-सेवन बुरा नहीं है। विषेशकाल में थोड़ी मात्रा में लेना चाहिए।

अन्नमिश्रित छाछ का प्रयोग

क्षुतृष्णाग्लानिदौर्वल्यवातरोगप्रमेहिणाम् ।
वालस्थविरभीरूणां सान्नं तक्रं प्रशस्यते ॥ १२२ ॥

भूखे, प्यासे, दुर्बल, वातरोगी, प्रमेही, वालक, वृद्ध और भीरु (डरपोक) मनुष्य को अन्न के साथ छाछ देना उचित है ।

पक्वापक्व छाछ के गुण

तक्रमामं कफं हन्ति, कफ कण्ठे करोति च ।
पीनसश्वासकासादौ पक्वमेव प्रयुज्यते ॥ १२३ ॥

कच्ची छाछ कोठे के कफ का नाश करती है; किन्तु कण्ठ में कफ उत्पन्न करती है । पीनस (पुराना जुकाम), श्वास, कास (खाँसी) में पकी हुई (छौंकी हुई) छाछ ही काम में लानी चाहिए ।

छाछ की प्रशंसा

दुर्नामग्रहणीगुल्मशोषशोफोदराशयाः ।
रोगाः कासादयो यान्ति सशूलास्तक्रपस्य हि ॥ १२४ ॥
दृढ़ः शरीरः सवलः तुष्टिपुष्टिसमन्वितः ।
कामादपि भवेत्कान्तो जीवत्यब्दशतं सुधीः ॥ १२५ ॥

छाछ पीनेवाले मनुष्य के अर्श, संग्रहणी, बायुगोला, क्षय, सूजन पेट के रोग तथा खाँसी आदि रोग नष्ट हो जाते हैं । छाछ पीनेवाला मनुष्य शरीर से सुदृढ़, पुष्ट, वलवान् और सन्तुष्ट रहकर कामदेव से भी अधिक रूपवान् होकर पूरे सौ वर्ष जीता है ।

रसाद्विकाराः रुधिराच्च जाता मांसाच्च मेदः प्रभवास्तथा ते ।
वर्च्चोद्भवाः शुक्रसमुद्भवाश्च तक्रेण सर्वे विलयं प्रयान्ति ॥१२६॥

रस-धातु से उत्पन्न होनेवाले विकार-रोग, * रक्तविकार, मेदविकार, मल-विकार, शुक्रविकार आदि सभी विकार छाछ के सेवन से नष्ट हो जाते हैं ।

---

* समस्त विकारों के नाम चरकसंहिता सूत्रस्थान पृ० २८ में देखिए ।

न तक्रदग्धाः प्रभवन्ति रोगाः न तक्रसेवी व्यथते कदाचित् ।
यथा सुराणाममृतं प्रधानं तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः ॥१२७॥

छाछ के सेवन से नष्ट हुए रोग, फिर से कदापि उत्पन्न नहीं होते। छाछ पीनेवाले व्यक्ति को कभी व्यथा नहीं होती। जिस प्रकार देवताओं के लिए अमृत ही जीवन है, उसी प्रकार मनुष्यों के लिए इस जगत् में छाछ अमृत स्वरूप है।

मधुराम्लकषायरसाभियुतं सुरभेः शुचितक्रसेवनतः।
मनुजी ह्यमरो भवति प्रभवं वहुवीर्यकरं बलदं मतिदम् ॥१२८॥

गाय के दही से बनी, पवित्र, मीठी, कुछ खट्टी, कुछ कसैली छाछ के सेवन से मनुष्य अमर, दीर्घायु, बड़ा पराक्रमी, बलवान् तथा बुद्धिमान् बन जाता है।

मृद्वासनसमासीनस्तक्रताम्बूलसेवकः ।
पथ्यभोजी जितक्रोधो जीवेद्वर्षशतं सुखी ॥१२९॥

सदा मृदु (मुलायम) आसन पर बैठने वाला, तक्र तथा ताम्बूल (पान) का सेवन करनेवाला, पथ्यभोजी तथा क्रोध को जीतनेवाला मनुष्य सुख के साथ पूरे सौ वर्षों तक जीवित रहता है।

कैलासे यदि तक्रमस्ति गिरिशः किं नीलकण्ठे भवेत्,
वैकुण्ठे यदि कृष्णतामनुभवेदद्यापि किं केशवः।
इन्द्रो दुर्भगतां क्षयं द्विजपतिर्लम्बोदरत्वं गणः,
कुष्ठित्वं च कुबेरको दहनतामग्निश्च किं विन्दति ॥१३०॥

यदि कैलास में तक्र (छाछ) सुलभ होती, तो श्रीमहादेवजी नीलकण्ठ न रहे होते; अर्थात् उनके कण्ठ का विष नष्ट हो गया होता। यदि वैकुण्ठ में छाछ मिलती, तो क्या विष्णु आज श्याम होते ? इन्द्र का भगंदर रोग तथा चन्द्रमा की क्षयदशा तुरन्त ही विनष्ट हो जाती। गणेशजी का पेट इतना बड़ा न रहता, कुबेर को कोढ़ न होता और क्या अग्नि भी स्वतः दाह पाता ? आशय यह कि यदि सभी को छाछ पीने के लिए मिलती, तो किसी को ऐसा दुःखी न होना पड़ता।

आयुर्वेद-ग्रंथों में छाछ के उपयोग

चरक संहिता

ग्राहिणीपेया—कैथा, बेल तथा अनार को छाछ में पकायी हुई पेया के पीने से दोष का परिपाक होता और पतला पाखाना बँधकर होने लगता है।

कृमिघ्नी यवागू—बायविडंग, सहजन, पोपलामूल और कालीमिर्च को छाछ में पकायी हुई यवागू में सज्जीखार डालकर पीने से कृमि (पेट के कीड़े, केंचुए) नष्ट होते हैं।

घृतव्यापत्-नाशक यवागू—अधिक घी खाने से उत्पन्न हुए रोग में तक्रसिद्ध यवागू हितकर है। अधिक तेल खाने से हुए रोग में छाछ और तिल-कल्क से सिद्ध यवागू देना उत्तम है।

मदनाशक यवागू—पोई के शाक और दही से बनाई हुई यवागू मदरोग-नाशक है।

स्नेह-व्यापत् रोग में—तक्रारिष्ट-प्रयोग, रुक्ष अन्नपान, गोमूत्रादि पान और त्रिफलादि का सेवन करना चाहिए।

अतिस्थूलता नष्ट करने के लिए—तक्रारिष्ट प्रयोग, मधु-शहद का प्रयोग हितकर है।

रुक्षण क्रिया—तक्र (छाछ) का सेवन रुक्ष करनेवाला है।

मूत्रकृच्छ्र और प्रमेह पर—कूठ, गोमेदमणि, हींग, क्रौंच पक्षी की हड्डियाँ, सोंठ, पीपल, कालीमिर्च, बच, अडूसा, इलायची, गोखरू, अजवाइन और पाषाणभेद का चूर्ण छाछ के साथ, दही के पानी के साथ या खट्टे बेर के काढ़े

में पीने से मूत्रकृच्छ्र तथा प्रमेह नष्ट होता है। छाछ, हर्र, त्रिफला और अरिष्ट के प्रयोग से प्रमेह आदि रोग मिट जाते हैं।

ग्रहणीदोष, सूजन, अर्श, घृतव्यापत् प्रशमन के लिए—छाछ का अभ्यास (नित्य सेवन) उत्तम है।

कमीला का शाक छाछ में पकाया हुआ विरुद्ध है। न खाना चाहिए।

तक्र—सूजन, अर्श, ग्रहणी, मूत्रकृच्छ्र, उदररोग, अरुचि, स्नेह-व्यापत् और पांडुरोग तथा गरविष के दोष में छाछ देनी चाहिए।

पुंसवन संस्कार के लिए प्रयोग-गोष्ठ अर्थात् गाय चराने के स्थान में उगे हुए वड़ के वृक्ष की पूर्व तथा उत्तर दिशा के ओर की शाखा में से दो अभग्न (कहीं से बिना टूटी) कोपलें लेकर, उनके साथ उड़द के दो अच्छे दाने या सफेद सरसों के दो दाने दही में डालकर पुष्य नक्षत्र में पीना चाहिए।

तक्र के साथ—अजवाइन का चूर्ण तथा कुछ बिड़लवण मिलाकर पीने से अग्नि प्रदीप्त होती और मल, मूत्र तथा अधोवायु (अपान वायु) अनुलोम हो जाती है।

राजयक्ष्मा में अतिसार नष्ट करने के लिए—चावल की धोवन के साथ सोंठ और इन्द्रजव का चूर्ण देकर औषध पच जाने पर, चांगेरी तक्र और अनार के रस से यवागू बनाकर खाने को देनी चाहिए।

उपर्युक्त रोग में पीने के लिए—बड़ी पंचमूल का उबला हुआ पानी, छाछ, सुरा (शराब) चुक्रिका और अनार के रस का उपयोग करना चाहिए।

कफज शोथ (सूजन) पर—गोमूत्र के साथ छाछ या आसव का प्रयोग कफज को शान्त करता है।

शोथ रोग में—पतला और आँव मिला हुआ गाढ़ा पाखाना होता हो, तो सोंठ, कालीमिर्च, पीपल, संचलनमक और शहद के साथ छाछ पिलानी चाहिए।

शोथ-नाशक चित्रकघृत—एक घड़े में चित्रक (चीता) की छाल का कल्क लगाकर गाय के दूध से भरकर दही बना लें। इस दही को विलोकर मक्खन निकालें और घी बना लें। इस घी को चीते की छाल के कल्क तथा छाछ के साथ यथाविधि सिद्ध कर लें। यह घी सूजन की उत्तम औषधि है। इस घी से अर्श, आमवात, गुल्म और प्रमेह शान्त होते हैं। यह अग्निप्रदीपक है। उपर्युक्त दही विलोने से जो छाछ बचे, उस छाछ तथा सिद्ध घी को एक साथ खाना चाहिए, अथवा इन दोनों से यवागू बनाकर खायें।

उदररोग में तक्र के विविध उपयोग—देखिये मूल-ग्रन्थ में श्लोक ५२ से ५६ तक।

नारायण चूर्ण—इस चूर्ण के अनुपान में छाछ का प्रयोग है।

पीपल, लोध आदि चीजें, पाँचों नमक, दही, घी, वसा (चर्बी), तेल, मज्जा आदि सभी चीजें एक साथ मिलाकर अन्तर्धूम जलाकर क्षार कर लेना चाहिए। भोजन के बाद यह क्षार मदिरा, दही का पानी, गरम पानी या आसव-अरिष्ट के साथ दो तोला लेने से हृद्रोग, शोथ, प्लीहा, गुल्म, विषूचिका, उदावर्त और वाताष्ठीला शान्त होता है।

रक्तार्श में—तक्र के साथ हर्र अथवा त्रिफला का चूर्ण सेवन करना चाहिए।

चीता हपुषा और हींग या पंचकोल (सोंठ, पीपल, पीपलामूल, चवक, चीता) का चूर्ण छाछ के साथ सेवन करे।

तक्रारिष्ट—इसका प्रयोग अर्श में होता है। देखिए मूल में श्लोक ५९ से ६२।

अर्श के लिए—तक्र श्रेष्ठ है। अधिकांश मूल में आ गया है।

सोंठ अथवा पीपल के साथ पेया बनाकर छाछ से खट्टी कर और कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर अर्शरोगी को पिलानी चाहिए।

वायु और मल के अनुलोमन के लिए—अजवाइन, सोंठ, पाठा, अनार

का रस, गुड़ और नमक मिलाकर छाछ के साथ पिलाना चाहिए।

अर्शरोगी के लिए—वातप्रधान, रुक्ष और मन्दाग्निवाला हो, तो उसे चीनी से बनी मदिरा, गन्ने के रस से बना अरिष्ट (शीधु), छाछ, तुषादक, अरिष्ट, दधिमण्ड, गरम करके ठण्ढा किया हुआ जल, भटकटैया से सिद्ध जल अथवा सोंठ तथा धनिया से पकाया हुआ पानी अनुपान के लिए पीना चाहिए। इससे मल तथा वायु अनुलोम होते हैं।

रक्तार्श रोगी के लिए—रक्तस्राव होने पर छाछ के साथ प्याज का शाक अथवा छाछ के अम्ल (खट्टे) घोल के साथ मसूर की दाल का यूष भोजन के साथ देना चाहिए।

पंचमूलादि घृत—छाछ, दधिमस्तुथा तथा सुरामण्ड, कांजी, तुषोदक और घृत समान भाग लेकर सिद्ध करना चाहिए। इस घी से अग्नि अधिक प्रदीप्त होती है और शूल, गुल्म, उदर, श्वास, कास और वायु-कफ को यह दूर करता है।

हिरन आदि जंगली पशुओं के मांस का रस (शोरवा), अनार के रस और छाछ से खट्टा बनाकर, घी से छौंक देकर, कालीमिर्च और नमक मिलाकर. ग्रहणी रोगवाले को खिलाना चाहिए। ग्रहणी रोग में ये मांस-रस और यूष भोजनार्थ अच्छे हैं। पीने के लिए छाछ, कांजी, मद्य और अरिष्ट हितकर हैं।

ग्रहणी रोग में—तक्र विशेष हितकर है। वह लघु, अग्निप्रदीपक, मल-संग्राहक और सुपथ्य है। विपाक में मधुर रस होने से पित्त का प्रकोप नहीं करती। कसैली, उष्ण, विकासी और रुक्ष होने से कफ में हितकर है। मधुर-अम्ल तथा सान्द्र (गाढ़ी) होने से वायु-नाशक है। तुरन्त बिलायी हुई छाछ विदाही नहीं होती, अतएव उदर और अर्शरोग में कहे गये सारे तक्र के प्रयोग ग्रहणी रोग में व्यवहार करने चाहिए।

तक्रारिष्ट—ग्रहणी में प्रयोग होता है। देखिये, मूल में श्लोक ५७-५८।

कफज ग्रहणी में—भोजन के बाद खट्टी छाछ, तक्रारिष्ट आदि अनुपान के रूप में देना चाहिए।

त्रिदोषज संग्रहणी में—विविध तक्र-प्रयोग और अग्निवर्धक घृत का सेवन करना चाहिए।

मंडूरवटक—अग्नि-बलानुसार तक्र के साथ इसे सेवन करने से पाण्डुरोगी को प्राणदान मिलता है।

पुनर्नवा मण्डूर—इसकी गोलियाँ छाछ में मिलाकर सेवन करनी चाहिए। यह पाण्डुरोग, सूजन, ग्रहणीदोष आदि का नाश करती हैं।

मण्डूरवटक—के सेवन-काल में तक्र और यवमंड खाना चाहिए।

कास पर—खदिरसार का चूर्ण, मदिरा अथवा दही के मण्ड से लेना चाहिए।

अतिसार पर—रोगी को पहले छाछ, कांजी, यवागू, तर्पण, (द्रव मिलाया हुआ सत्तू), मद्य और मधु जो अनुकूल हो, वह देना चाहिए।

उदर रोग पर—चित्रक का चूर्ण छाछ में मिलाकर सेवन करने से उदर-रोग नष्ट होते हैं।

कफज मूत्रकृच्छ्र पर—तक्रपान हितकर है। इस पर शितिमारक के बीज छाछ के साथ लेना चाहिए।

सुश्रुत-संहिता

व्रण के रोगी के लिए – दही, छाछ आदि का त्याग कर देना चाहिए। यह दोषवर्धक तथा पीप (मवाद) बढ़ानेवाले हैं।

केला—दही अथवा छाछ से न खाना चाहिए, विरुद्ध है।

तक्र—रस में मधुर, अम्ल, कषाय, अनुरसवाली, उष्णवीर्य, पाचन में हलकी, रुक्ष, अग्निदीपक, गर, सूजन, अतिसार, ग्रहणी, पाण्डुरोग, अर्श, प्लीहा, गुल्म, अरुचि, विषमज्वर, तृषा, उलटी प्रसेक, शूल, मेद, कफ तथा

वायु को नष्ट करनेवाली, विपाक में मधुर, मूत्रकृच्छ्र और स्नेहव्यापत् को मिटानेवाली है।

अपतानक रोग पर—सवेरे खाली पेट, कालीमिर्च और वच के चूर्ण के साथ खट्टा दही खाने से यह रोग मिटता है।

अर्श रोग पर—इसमें भिलावे का चूर्ण छाछ के साथ देना चाहिए। घड़े में अन्दर चित्रक का कल्क लगाकर, उसमें छाछ भरकर खट्टी अथवा फीकी खानी-पीनी चाहिए। वातव्याधि में बताये गये हिंग्वादिचूर्ण को छाछ के साथ लेना चाहिए। कड़ा तथा वन्दाक का कल्क छाछ के साथ पीना चाहिए।

रक्तातिसार पर—मक्खन चाटकर ऊपर से छाछ पीनी चाहिए।

ग्रहणी पर—सवेरे पाचन-संग्राही-दीपनीयगण, तक्र के साथ सेवन करना या केवल छाछ पीना चाहिए।

पाण्डुरोग पर—उदश्वित् के साथ मंडूर का प्रयोग करना और छाछ भात खाना चाहिए।

आर्यभिषक्

पित्त पर—चिरचिरे के बीज रात को छाछ में भिगोकर सवेरे पीसकर पीना चाहिए। इससे पित्त निकलेगा या शान्त होगा। इस पर भात और घी खाना चाहिए।

पीलिया पर—चिरचिरे के मूल को छाछ में घिसकर पिलाना चाहिए।

कफगुल्म पर—अजवाइन का चूर्ण और बिड़नमक छाछ में डालकर देना चाहिए।

जीर्णज्वर पर—छाछ के पानी में सोंठ घिसकर २१ दिनों तक पिलानी चाहिए।

अर्श पर—सोंठ का चूर्ण छाछ में मिलाकर देना चाहिए।

प्रमेह पर—इमली के पत्तों का रस पावभर और छाछ पावभर मिलाकर पीना चाहिए।

रक्तातिसार पर—आम की गुठली छाछ में पीसकर देनी चाहिए।

हैजा कालरा या विषूचिका पर – दो-ढाई तोला मुलायम छोटी-छोटी कैरियाँ दही में पीसकर देनी चाहिए।

कुत्ते के विष पर—पहले गुड़ खिलाकर, उसपर हिंगोट की छाल का चूर्ण छाछ में डालकर पिलाना चाहिए।

बच्चों के दस्त पर—इन्द्रजौ की जड़ को छाछ के किथारे हुए पानी में घिसकर कुछ हींग मिलाकर देना चाहिए।

बालक के हैजे पर—इन्द्रजव तथा मोगली रेड़ी (तिक्तैरंग) की जड़ छाछ के पानी में घिसकर कुछ हींग मिलाकर खाना चाहिए।

पथरी पर – इन्द्रजव की छाल दही में घिसकर पिलानी चाहिए।

सब प्रकार के अतिसार, संग्रहणी, पांडू तथा जीर्णज्वर पर इन्द्रजव की जड़ को कुचलकर रस निकालिये और उसे आग पर रखकर गरम कीजिये। कुछ गरम होने पर उसमें सोंठ, कालीमिर्च, पीपल, जायफल, माजूफल, जावित्री, लौंग, बायबिडंग, मरोरफली (मुर्रा), छोटा बेल, बहेड़े के दल और नागकेसर का चूर्ण करके सब को मिलाकर चने के बराबर गोलियाँ बना लेनी चाहिए। ये गोलियां अतिसार, संग्रहणी में छाछ के निथरे जल में कुछ हींग का चूर्ण मिलाकर मीठे दही के साथ देनी चाहिए।

शीतज्वर पर – ककड़ी खाकर ऊपर से खट्टी छाछ पीनी चाहिए। अँगीठी के सामने तापना, बदन को सेंकना या धूप में ओढ़कर बैठना चाहिए। इससे सारे शरीर में पसीना आकर शीतज्वर नष्ट होता है।

जलोदर पर—१ तोला कसालू का कन्द छाछ में पीसकर पिलाना चाहिए।

ढोरों (जानवरों) के पेट के कृमि पर—पड़ाव (चकवड़) के पत्तों का रस निकालकर उसमें समानभाग छाछ डालिए और गन्धक १ तोला तथा हींग ५ तोला तक चूर्ण मिलाकर पिलाइए । छोटे बछड़े के लिए रस १ छटाँक तथा औषध चतुर्थांश और बड़े जानवरों को आधसेर से एक सेर तक, ऊपर के माप के अनुसार पिलाना चाहिए ।

बालक के अतिसार पर—छाछ में कुलिंजन को घिसकर तथा थोड़ी सी हींग डालकर कढ़ी बनाकर पिलानी चाहिए ।

छोटे बछड़ों के कृमि पर—कौंच के काँटे छाछ में पीसकर पिलाना चाहिए ।

अफीम के उतार के लिए—तीन या चार माशे हींग छाछ में पिलाना चाहिए ।

पीलिया या पांडु पर—गिलोय के पत्तों का कल्क छाछ में पिलाना चाहिए ।

अजीर्ण, संग्रहणी, अतिसार पर—चित्रक का चूर्ण छाछ के पानी के साथ देना चाहिए ।

अर्श पर—चित्रक की जड़ की छाल पीसकर, कोरे घड़े के अन्दर उसका लेप कर दीजिये और रात को उसमें दूध जमाइये । सवेरे इस दही को खाना चाहिए ।

संग्रहणी पर—चित्रक की जड़, चवक, कच्चा बेल और सोंठ समान भाग पीसकर कपड़छान कर लीजिये और दिन में दो-तीन बार इसे ६ माशा तक छाछ में मिलाकर पिलाइये ।

विषूचिका पर—जौ का आटा छाछ में मिलाकर गरम करके थोड़ा-सा जवाखार डालकर पिलाइये ।

अतिसार पर - चीना या चैना चावल भूनकर महीन पीस लीजिए और छाछ में मिलाकर पिलाइये ।

आमातिसार तथा अतिसार पर—जावित्री का २-२॥ माशा चूर्ण दही के जल या दही में मिलाकर सात दिनों तक पिलाइये ।

अतिसार पर—जायफल छुहारा, अफीम समभाग लेकर, पान के रस में चने के बराबर गोलियाँ बना लें और छाछ के साथ दें।

हैजे पर—जायफल. सेंधानमक, शुद्ध हिंगुल, कौड़ी भस्म, सोंठ, शुद्ध अफीम, शोधित धतूरे के बीज तथा छोटी पीपल सबको समान भाग लेकर नीबू के रस में, धतूरे के काढ़े में या भाँग के काढ़े की भावना देकर १ रत्ती गोलियाँ बनानी चाहिए। पैसे भर छाछ में चने भर भूनी हींग और १ माशा सेंधानमक मिलाकर एक गोली देनी चाहिए। इससे कै, दस्त तुरंत बंद हो जाते हैं।

छाछ से पुनः दही बनाने के लिये ग्वाल या अहीर लोग दही में कुछ पानी डालकर उसे बिलोकर छाछ से मक्खन निकाल लेते हैं। इसके बाद बची हुई छाछ में तोदन की जड़ घिसकर कुछ देर चूल्हे के पास रख देते हैं और छाछ के बर्तन पर साफ धोया हुआ कपड़ा लपेट कर उस पर कण्डे की राख डालते हैं। इस क्रिया से छाछ का जो पानी ऊपर आ जाता है, वह राख से आकर्षित हो जाता और नीचे का शेष अंश जमकर गाढ़ा हो जाता है।

धतूरे के विष पर—दही पिलाना चाहिए।

सोम-रोग पर—नागकेसर छाछ में पीसकर तीन दिन तक सेवन करना और छाछ भात खाना चाहिए।

आमांश और बालक की रक्त संग्रहणी पर—नागकेसर का चूर्ण रात को छाछ में भिगोकर सवेरे गोली बनाकर देना चाहिए। इसी प्रकार शाम को भी तीन दिनों तक खिलाना चाहिए।

विषम ज्वर पर—धतूरे के पत्तों का रस पाव से आधा तोला तक चार तोला दही में मिलाकर बुखार आने से एक घण्टा पहले देना चाहिए। बलाबल विचार कर मात्रा देना आवश्यक है।

उदकमेह आदि प्रमेह पर—निर्मली के एक तोला बीज छाछ में पीसकर उसमें शहद मिलाकर पीना चाहिए।

उल्टी कै दस्त पर—जमालगोटे की जड़ छाछ में घिसकर पिलाना और यही जड़ पानी में घिसकर शरीर पर लेप करना चाहिए ।

शोफोदर पर—पांडरी की जड़ गाय के दूध की छाछ के पानी में घिसकर दो बार पिलानी चाहिए ।

अतिसार और दाह पर—पाठ या पाढ की जड़ या आम की अंतरछाल दही में पीसकर खिलाना चाहिए ।

पशुओं के सोमल खा लेने पर—जंगली प्याज का रस १ सेर लेकर घी अथवा दही में पिलाना चाहिए ।

प्रदर पर—१ तोला पीपल की लाख छाछ के पानी में पकाकर चीनी डालकर पिलाना चाहिए ।

पथरी पर—४ तोला पित्तपापड़ा लेकर चूर्ण कर लीजिए और गाय की छाछ में पिलाइये । ताजा, गीला, हरा-पित्तपापड़ा मिल जाय तो रस निकालकर छाछ में पिलाना चाहिए ।

बछड़ों के कृमि पर—हिंगुपत्री के बीज छाछ में पीसकर पिलाना चाहिए ।

पेट का दर्द, अतिसार पर - बबूल की छाल का रस दही के साथ पिलाना चाहिए ।

नाभि टल जाने पर - बबूल और नंदा वृक्ष की कोंपलें पीसकर दही के साथ पिलाना चाहिए ।

शरीर में पारा फूट निकलने पर—भाँगरे का रस, अगस्ते का रस और पिसा हुआ कलमीशोरा छाछ में मिलाकर पिलाना चाहिए । छाछ ४ तोला हो । इससे पारा मूत्रमार्ग से निकल जाता है ।

वायु के दर्द पर भिलावा गिनती में १४, तिल १। तोला, कत्था १ तोला, रसकपूर का फूल ७ रत्ती और शुद्ध किये हुए जमालगोटे के बीज की दाल गिनती में ७ डालकर खूब कूट-पीसकर २॥ तोला पुराना गुड़ मिलाकर

२४ गोलियाँ बना लें और रोज एक-एक गोली गाय के १० तोला दही में खाने को दें। पथ्य—छाछ में पकाया हुआ दलिया और छाछ के सिवा २८ दिनों तक और कुछ भी खाने को न देना चाहिए।

मूत्राघात पर—भटकटैया का रस छाछ में मिलाकर पीना चाहिए।

मरोड़ पर—मरोड़फली (मुर्रा) की जड़ छाछ में घिसकर पिलानी चाहिए।

संग्रहणी, अर्श, उदर रोग, मंदाग्नि और वायुगोले पर—कालीमिर्च, चित्रक की जड़ और संचल नमक, इन तीनों को पीसकर छाछ में पिलाना चाहिए।

पसीना अधिक आने पर—सोनामुखी का चूर्ण आधा तोला, गाय की छाछ में डालकर पिलाना चाहिए।

अतिसार पर—सोनामुखी का चूर्ण छाछ में पिलाना चाहिए।

संग्रहणी पर—मूसली १ तोला छाछ में पीसकर पिलाना चाहिए।

आँव-मरोड़ पर—मेथीदाने का चूर्ण दही में मिलाकर खाना चाहिए।

कै-दस्त बन्द करने के लिए—१ तोला तिक्त एरंड की जड़ को छाछ में घिसकर पिलाना चाहिए।

हैजे पर—तिक्त एरण्ड की जड़ को छाछ में पीसकर उसमें हींग और सेंधानमक मिलाकर पीना चाहिए।

पेट के दर्द पर—तिक्त (कड़वे) एरण्ड की जड़ छाछ के पानी में घिसकर कुछ हींग डालकर छोटे तथा बड़े बच्चों को पिलाना चाहिए।

उदर-रोग पर—शुद्ध किया हुआ लहसुन (छीलकर रातभर छाछ में भिगोकर सुबह उसके अंदर की कली निकालने से शुद्धि होती है) १ भाग, सेंधानमक आधा भाग, भुनी हींग ½ भाग और सबके बराबर अदरक का रस लेकर खरल करें और चार-चार रत्ती की गोलियाँ बना लें। इसमें से १ से

२ गोली तक गाय की छाछ में दें। इससे मलशुद्धि होकर बड़ा पेट, छोटा हो जाता है।

कफ, मूत्रकृच्छ्र पर—सिरियारी या सिलयारी के बीज कूटकर छाछ के साथ पिलाना चाहिए।

अपस्मार और वायुगोले पर—छोटी पीपल २ भाग, कालीमिर्च ३ भाग और सेंधानमक १ भाग का चूर्ण छाछ के पानी में ६ माशा तक पिलाना चाहिए।

अर्श पर—छाछ में छोटी पीपल का चूर्ण देना चाहिए।

कुत्ते के विष पर—जंगली मिर्च और उसके पत्तों को छाछ में पीसकर तीन दिनों तक पिलाने से लाभ होता है।

अतिसार पर—वड़ की जटा को चावल के धोवन में पीसकर छाछ में मिलाकर पीना चाहिए।

विषमज्वर पर—विष वृक्ष पर का बाँदा छाछ या दही के घोल में देना चाहिए।

पीलिया पर—विष्णुकांता की जड़ छाछ में डालकर पिलायें।

अतिसार पर—अरबेल के पत्ते छाछ में पीसकर पिलायें।

अर्श पर—सरफोंका की जड़ दही में पीसकर पिलायें।

प्लीहोदर पर—सरफोंका की जड़ छाछ में पीसकर पिलायें।

ढोर के विष खा लेने पर—ढिकाकाई बीजसहित छाछ में पीसकर पिलाने से विष उतर जाता है।

मूत्रकृच्छ्र पर—दही में चीनी मिलाकर पिलाइये।

संग्रहणी पर—सालिम १ तोला को पीसकर छाछ में पिलाना चाहिए। पथ्य—छाछ और भात।

पित्त से शरीर क्षीण होने पर—हर्र का चूर्ण १ तोला लेकर शाम को छाछ में भिगो दीजिये और सवेरे वह छाछ पिलाइए। तीन-चार

सप्ताह तक सेवन करना चाहिए। दस्त होने पर घी और भात खिलाना चाहिए।

पीलिया पर—हल्दी का चूर्ण १ तोला और दही ४ तोला सवेरे खाना चाहिए।

नाहरू पर हींग का चूर्ण ४ माशा पावभर दही में तीन दिनों तक खिलायें।

शार्ङ्गधर-संहिता

लघु गंगाधर चूर्ण—(नागरमोथा, इन्द्रजौ, वेल, लोध, मोचरस और धाय के फूल, इन छहों चीजों का चूर्ण) छाछ तथा गुड़ के साथ खाने से सर्वप्रकार के अतिसार तथा प्रवाहिका रोग नष्ट होते हैं। यह चूर्ण संग्राहक या मल को अच्छी तरह रोकनेवाला है।

अजमोदादि चूर्ण—(अजमोद, मोचरस, सोंठ और धाय के फूल, इन चारों चीजों का चूर्ण) दही के मँथ या घोल के साथ खाने से गंगा के प्रवाह के समान वेग वाले अतिसार का वेग मिट जाता है।

मरिचादि चूर्ण—(कालीमिर्च, चित्रक और संचल नमक का चूर्ण) छाछ के साथ जो नित्य खाता है, उसके संग्रहणी, उदर-रोग, मंदाग्नि, गुल्म तथा अर्श आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।

नारायण चूर्ण—विटभङ्ग (गुठलियों और छिछिड़ों के साथ पानी-सा पतला पाखाना होना) पर दही के पानी के साथ, उदर रोग पर ऊँटनी के दूध या गाय की छाछ में देना चाहिए।

लवणत्रितयादि चूर्ण—गाय के दूध की छाछ, ऊँटनी के दूध अथवा दही के पानी के साथ देने से यकृत्, प्लीहा, कटिशूल, गुदरोग, कुक्षि-रोग, अर्श, विष्टम्भ, मन्दाग्नि, उदर-रोग, आध्मान आदि नष्ट होते हैं।

हिंग्वादि चूर्ण—भोजन करने से पहले, अथवा आधा भोजन कर लेने पर, छाछ अथवा गरम पानी के अनुपान से खाने पर वात-कफज गुल्म,

अष्ठीला, हृदय-शूल, वस्तिशूल, गुद-शूल, आनाह, यकृत्, प्लीहा ग्रहणी तथा अर्शों को नष्ट करता है।

भास्करलवण चूर्ण—दही के पानी या छाछ के साथ एक शाण (आधा तोला) खाने से वात-कफ से उत्पन्न गुल्म, प्लीहा, उदर-रोग, अर्श, ग्रहणी आदि को मिटाता है। यह दीपन-पाचन है।

मण्डूरवटक—छाछ के साथ खाने पर पीलिया, पाण्डु, प्रमेह, अर्श, शोथ, अजीर्ण, प्लीहा नष्ट होता है।

कुटजावलेह—बकरी के दूध, दही या छाछ के अनुपान के साथ खाने पर यह अवलेह सर्व प्रकार के अर्श, अतिसार, ग्रहणी, प्रवाहिका आदि को मिटाता है।

आनन्दभैरव रस—यह रस एक या दो गुंजा तक, रोगों के बल के अनुसार कुड़ा (कुटकी) की छाल और इन्द्रजौ का चूर्ण करके १ कर्ष चूर्ण को शहद के साथ चाटने से त्रिदोषजन्य अतिसार नष्ट करता है। पथ्य में गाय का दही या छाछ और भात खिलाना चाहिए।

हंसपोटली रस—इस रस की गोली कालीमिर्च के चूर्ण के साथ घी में चाटने से संग्रहणी रोग नष्ट होता है। पथ्य में छाछ भात खिलाना चाहिए।

महावह्नि रस—एक-एक निष्क यानी चार माशे की गोली प्रतिदिन गरम पानी के साथ लेने से रेचन होता है। इस रेचन के बाद पथ्यरूप में सेंधा-नमक मिलायी हुई छाछ के साथ भात खाने और उस पर गरम जल पीने से सर्व प्रकार के उदर रोग और मूढ़ वात मिट जाते हैं।

लहसुन की गन्ध मिटाने के लिए—छिली हुई लहसुन की कलियों को रातभर छाछ में भिगों रखिये और सबेरे साधारण जल से धोकर काम में लाइये। इससे उग्र गन्ध कम हो जाती है।

रसरत्न-समुच्चय

त्रैलोक्य सुन्दर रस—(पर्पटी रस) में छाछ और भात का पथ्य है।

महाज्वरांकुश रस—में दही भात का पथ्य है।

चन्द्र-सूर्य रस—में छाछ का अनुपान।

सर्वाङ्गसुन्दर चिन्तामणि रस—में दही-भात का भोजन।

सूचिकाभरण रस—चीनी के साथ दही देना चाहिए।

सूचिकाभरण रस—में दही का यथेष्ट भोजन।

मृत्युञ्जय रस—(महारस) में दही का यथेष्ट भोजन।

पंचवक्त्र रस इसमें दही-भात हितकर है।

नवज्वरारि रस—(पर्पटिका रस) में छाछ-भात पथ्य है।

जलमंजरी रस—इसमें छाछ-भात पथ्य है।

लोकनाथ रस—इसमें घी सहित भोजन पथ्य है।

अर्शकुठार रस—इसे छाछ के साथ सेवन करना चाहिए।

अर्शोघ्न वटक—इसमें घी तथा छाछ के साथ भोजन पथ्य है।

कनकसुन्दर रस—इसका कफ-वात में छाछ के साथ प्रयोग है।

आनन्दभैरव रस—इसमें दही भात अथवा छाछ का पथ्य है।

सुधासागर रस—इसमें गाय की छाछ अथवा दही का पथ्य है।

लोकेश्वर रस—इसमें दही-भात का पथ्य हित है।

अग्निकुमार रस—ग्रहणी रोग में इसके साथ छाछ-भात पथ्य है।

कनकसुन्दर रस—इसमें दही-भात या गाय का बकरी की छाछ का पथ्य है

ग्रहणीहर रस—इसमें दही-भात का पथ्य है।

ग्रहणी-गजकेशरी रस—इसमें दही छाछ के साथ कुछ घी पथ्य है।



ग्रहणी-कपाट रस—इसमें दही का भोजन पथ्य है।

सौवर्चलादि चूर्ण—इसे छाछ के साथ देना चाहिए।

विध्वंस रस—इसमें छाछ-भात का भोजन पथ्य है।

क्रव्याद रस—यह भोजन के बाद छाछ के साथ लेना चाहिए।

मेहशत्रु रस—छाछ के साथ सेवन करना चाहिए।

कासीसवद्ध रस—छाछ के साथ देना चाहिए।

प्रमेह में—तिलपिंडी छाछ में पकाकर देना चाहिए।

प्लीहा के लिए—सेंधानमक, हल्दी तथा राई प्रत्येक को ५ पल लेकर चूर्ण कर लें और १०० पल छाछ में मिलाकर किसी मिट्टी, चीनी या कलई के बरतन में तीन दिन तक बन्द कर रखें। तीन दिनों के बाद इसमें से ५ पल छाछ नित्य पीने से बढ़ी हुई तिल्ली या प्लीहा का नाश २१ दिनों में हो जाता है।

शूलांतक रस—इससे कोठा साफ होने पर दही-भात खिलाना चाहिए।

ताम्रद्युति रस—इसे चाटकर छाछ पीनी चाहिए।

त्रिनोद विद्याधर रस—इससे अधिक दस्त होने पर छाछ पीनी चाहिए।

मृत्युञ्जय रस—इसमें दही-भात का पथ्य देना चाहिए।

महावह्नि रस—इसमें सेंधानमक के साथ छाछ-भात का भोजन दें।

हंस मंडूर—इसमें पचने पर छाछ का भोजन दें।

सिंदूर-भूषण रस—इसमें चिरचिरा तथा एरण्ड की जड़ छाछ में पीसकर पिलाना अनुपान है।

पीलिया, पांडु तथा शोथ—चिरचिरा तथा छोंकर की जड़ छाछ के साथ पीसकर १ कर्ण पीने से ये रोग नष्ट होते हैं।

चन्द्रप्रभा वटिका (रस)—यह छाछ के साथ खाने से श्वित्र (कुष्ठ) को नष्ट करती है।

श्वित्र पर - कूटू और छाछ का भोजन।

योनि-शूल—निगुँडी (सम्हालू) के पत्तों का रस तथा पुराना गुड़ मद्य के साथ सेवन करने और छाछ-भात खाने से यह रोग मिटता है।

पित्त-कफ के रोग, कुष्ठ, मेह, पाण्डु तथा पीलिया के लिए—रात को एक मुट्ठी चना मोठे जल से कान्तलौह के बरतन में भिगोकर रोज सवेरे ६ मास तक खाने और छाछ का पथ्य लेने से ये सब विकार नष्ट होते हैं।

प्रमेह में—त्रिफला ६ तोला तथा सीसे की भस्म १ तोला लेकर, दारु-हल्दी, नकुलकन्द, त्रिफला तथा धतूरे के २ सेर रस में पीसकर १०० गोलियाँ बनाइये। रोज एक गोली छाछ के साथ दीजिये।

ग्रहणी में हलदी, नीम के पत्ते, पीपल, कालीमिर्च, नागरमोथा तथा वायविडंग इन सबको बकरी के मूत्र में घोट-पीसकर गोलियाँ बनाकर छाछ के साथ सेवन करने से ये ग्रहणी का नाश करती हैं।

सफेद कोढ़—चित्रक, कौंच, काकतुंडी तथा बावची २ भाग, पारे की भस्म १ भाग मिलाकर गोमूत्र में लेने तथा छाछ का पथ्य देने से यह रोग नष्ट होता है।

तालकेश्वर रस—इसमें छाछ का निषेध है।

योगरत्नाकर

तरुण ज्वर में—तक्र अहित है।

दाह रोग – छाछ वर्ज्य है।

हृद्-रोग में—छाछ को त्याग देना चाहिए।

उपदंश रोग में—तक्र वर्ज्य है।

षडंगयूष—मूँग का यूष, मांसरस, तक्र, धनिया, जीरा तथा सेंधानमक मिलाने से षडंगयूष बनता है। यह अग्नि-प्रदीपक तथा ग्रहणी-दोषनाशक है। अरुचि और ज्वर में हितकारी है।

पक्वातिसार में—लोध, धाय के फूल, वेल, नागरमोथा, केरी की गुठली तथा इन्द्रजौ का चूर्ण भैंस की छाछ के साथ पीना चाहिए।

वृद्ध गंगाधर चूर्ण—गुड़ और छाछ के साथ अतिसार मिटाता है।

बड़ की कोपलें—चावल की धोवन में महीन पीसकर छाछ के साथ पीने से अतिसार का नाश होता है।

कुटजावलेह—आधा कर्ष छाछ के साथ लेने से रक्तातिसार का नाश करता है।

अतिसार में—गाय का दही और छाछ पथ्य है।

उग्र ग्रहणी—बेल के गूदे का कल्क, सोंठ तथा गुड़ में मिलाकर खाने और ऊपर से छाछ पीने पर उग्र ग्रहणी नष्ट होती है।

चव्य, चित्रक, बेल, सोंठ तथा कालीमिर्च का चूर्ण छाछ के साथ पीने से ७ दिनों में अग्नि बढ़ाकर ग्रहणी, अतिसार तथा शूल को नाश करता है।

तक्र हरीतकी—३ कंस यानी २४ सेर छाछ में गुठली निकाली हुई ६० हर्रें, घी, तेल, सोंठ तथा चित्रक एक-एक कुड़व डालकर, पकाकर, लेह बनाना और इसमें जीरा, कालीमिर्च, पीपल तथा अजवाइन एक-एक पल मिलाकर रखना चाहिए। यह 'तक्र हरीतकी' बहुत ही अग्निवर्धक है।

अर्श रोग में—तक्र पथ्य बताया गया है।

अमृत हरीतकी · एक सौ हर्रों को छाछ में उबालकर कुशलता से उनकी गुठली निकालकर षड्लूषण, पाँचों नमक, हींग, सज्जीखार, जवाखार, जीरा तथा अजवाइन का चूर्ण और इससे आधा निशोथ का चूर्ण खूब महीन करके सिरके में घोंटकर, गुठली निकाली हुई हर्रों में भर दीजिए और धूप में सुखाकर रख लीजिए। यह हर्र खाने से मन्दाग्नि, जठर-रोग, अजीर्ण, गुल्म, अर्श, शूल, ग्रहणी, विबन्ध तथा आमवात का नाश होता है।

लघु क्रव्याद रस—१ माशा छाछ के साथ देना चाहिए।

बृहत् क्रव्याद रस—खूब भोजन करने के बाद चार बार छाछ के साथ पीने से अन्न जल्दी पच जाता है।

पाशुपत रस—(धन्वन्तरीय मत से) तालमूली (काली मूसली) और छाछ के साथ उदर-रोग नाशक है। छाछ और सेंधानमक से ग्रहणी जीतने-वाला है। छाछ के साथ अर्श में हितकारी है।

कृमि—संचल (सज्जीखार) हिंगुपत्री, वायविडंग, हींग, पीपल, चित्रक, सोंठ, अजवाइन, पीपलामूल तथा नागरमोथे का चूर्ण छाछ के साथ लेने से कृमि का नाश होता है।

मंडूरवटक—छाछ के साथ लेने से पांडु तथा पीलिया नष्ट होता है।

पीलिया पर—हल्दी का चूर्ण १ कर्ष, १ पल दही में मिलाकर सवेरे खाने से पीलिया नष्ट होता है।

हंस मंडूर—छाछ के साथ १ कर्ष लेना चाहिए। पथ्य में केवल छाछ।

शुंठ्यादि लेह—कपूरकचरी, अतिविष, (अतीस), नागर-मोथा, काकड़ा-सिंगी, हर्र, सोंठ, हींग तथा सेंधानमक का चूर्ण छाछ के पानी में भिगोकर लेह के रूप में कफज खाँसीवाले को बार-बार चाटना चाहिए।

अरुचि में—छाछ-दही पथ्य है।

कै-उल्टी-के बाद की प्यास में—गुड़ के साथ दही प्रशस्त है।

चन्द्रकला रस—इस पर छाछ-भात खाना चाहिए।

फल त्रिकादि चूर्ण—त्रिफला और सोंठ का चूर्ण छाछ या दही के पानी के साथ लेने से आमवात तथा संधि की सूजन दूर होती है।

अलम्बुषादि चूर्ण—छाछ के साथ लेने से आमवात को जीतता है।

उदयमार्तण्ड रस—इसमें छाछ-भात का पथ्य है।

कफज गुल्म पर—छाछ में अजवाइन और नमक मिलाकर पीने से कफज गुल्म की अपान वायु, मल तथा मूत्र को अनुलोम करता है।

गुल्मरोग में—छाछ पथ्य है।

मूत्रकृच्छ्र पर—ककड़ी के बीज पीसकर छाछ के साथ पीना चाहिए।

मूत्रकृच्छ्र, पथरी के लिए—रुचि के अनुसार जवाखार के साथ छाछ पीनी चाहिए।

वैक्रान्तगर्भ रस—१ माशा मधु (शहद) के साथ चाटकर अनुपान के लिए चिरचिरे की जड़ छाछ में पीसकर पीनी चाहिए।

रसादियोग—पारद भस्म तथा जवाखार को चीनी और छाछ में मिलाकर पीना चाहिए।

मूत्रकृच्छ्र में—तक्र पथ्य है।

उष्णवात पर—भटकटैया का स्वरस छाछ के साथ पीना चाहिए।

मूत्राघात—तक्र पथ्य है।

प्रमेह में—निर्मली के बीज १ कर्ष छाछ में पीसकर मधु मिलाकर सेवन करने से प्रमेह का नाश होता है, जैसे रामने रावण का नाश किया।

प्लीहा (तिल्ली) पर—सरफोंका की जड़ का कल्क छाछ के साथ पिया जाय तो बहुत दिनों की पुरानी तिल्ली नष्ट होती है।

वज्रक्षार—उदर-रोग, तिल्ली आदि के लिए छाछ के साथ खाना चाहिए।

उदर-रोग में—मूल-पाठ से मिलते हुए छाछ के भिन्न-भिन्न अनुपान हैं।

इच्छाभेदी रस में—छाछ-भात का पथ्य उत्तम है।

उदर-रोग में—तक्र पथ्य है।

शोथ (सूजन) में—तक्र पथ्य है।

वृद्धि-रोग में—तक्र पथ्य है।

शोथ में—मल पतला आता हो तो छाछ पीनी चाहिए।

गलगण्ड में - जलकुम्भी की भस्म गोमूत्र में साफ करके पीये और कोदो तथा छाछ खाये तो गलगण्ड का नाश होता है।

गुदभ्रंश में—अग्नि-प्रदीपन के लिए विषाकील, चित्रक, चूका (शाक), बेल, पाठा तथा जवाखार छाछ के साथ सेवन करना चाहिए।

पीनस में—गुड़ और कालीमिर्च का चूर्ण दही में मिलाकर खाने से पीनस नष्ट होती है।

शिरोरोग में—तक्र पथ्य है।

———

परिशिष्ट : २

आयुर्वेद ग्रन्थों में छाछ के बाह्य प्रयोग

(लेप आदि के लिए)

चरक-संहिता

खुजली, फुन्सी, चकत्ते, कोढ़ तथा शोथ-नाशक लेप—कूठ, हल्दी, दारू-हल्दी, तुलसी, परवल, नीम की पत्तियाँ, असगन्ध, देवदार, सहजन, सफेद सरसों, तुम्बरू, धनिया, केवड़ी, मोथ और चंडा (चोरपुष्पी) सबको समान भाग लेकर चूर्ण करें और छाछ में पीस तेल मले हुए शरीर पर मलने से खुजली, चकत्ते, फुन्सियाँ, कोढ़, सूजन आदि त्वचा के रोगों का नाश होता है !

कोढ़ पर—अमलतास, काकमाची तथा कनेर के पत्ते छाछ में पीसकर कोढ़वाली जगह पर लेप से ही अभ्यंग करके मर्दन करें।

पेट-दर्द पर—जौ का आटा छाछ में मिलाकर कुछ जवाखार डालकर, गरम कर पेट के दर्द पर लेप करना और ऊपर से कपड़ा बाँधना चाहिए।

कुष्ठ पर—चित्रकमूल और सहजन की छाल, गिलोय, चिरचिरा, देवदार, खैर, धाय, काली निशोथ, नागदन्ती, रूद्रवन्ती की जड़, लाख, रसांजन, इलायची और विषखपरा (पुनर्नवा), इन प्रत्येक योग को दही के पानी में पीसकर लगाने से कुष्ठ नष्ट होता है।

सुश्रुत-संहिता

दाद पर—लाख, कूठ, सरसों, शिरस का गोंद, हल्दी, सोंठ, कालीमिर्च, पीपल और पवाँड़ के बीज इन सबको छाछ में पीसकर लेप करने से दाद नष्ट होती है।

कर्ण-शूल पर—कांजी, सुरा (शराब), तक्र, गोमूत्र तथा लवण से सिद्ध किया हुआ तेल कान में डालना चाहिए।

आर्यभिषक्

श्लीपद (फील पाँव) और अंड-वृद्धि में—आक (मदार) की जड़ की छाल गाय की छाछ में घिसकर लगाने से आराम होता है।

काठपुली पर—अमलतास की जड़ को छाछ में घिसकर लेप करना चाहिए।

शरीर की खुजली पर—अमलतास के पत्ते छाछ में पीसकर शरीर पर मलने और कुछ देर स्नान करने से खुजली नष्ट होती है।

अर्बुद पर—मर्मस्थान पर अर्बुद रोग हो जाय तो पोई (आटे की) कांजी और छाछ में पीसकर, नमक मिलाकर रात और दिन को लेप करना चाहिए।

दाद पर—सोनामुखी (मुईं खखसा) के बीज और अमलतास की फली का गूदा दही में पीसकर लेप करना चाहिए।

गंडमाला, गलगंड पर—मूली के बीज, सन के बीज, सहजन के बीज, सरसों, जौ और अलसी को छाछ में पीसकर लेप करना चाहिए।

गृध्रसी, गर्दन जकड़ जाने (वायु-विकार) पर—छोटी पीपल ११ तोला, सोंठ १६ तोला, सरसों का तेल ४ सेर, दही ४ सेर, छाछ ३२ सेर लेकर विधि के अनुसार तेल तैयार करके मालिश करायें।

विसर्प और दाद पर - बछनाग, जहरी कुचला और नीला तूतिया दही में पीसकर १४ दिनों तक लेप करना चाहिए।

शार्ङ्गधर—संहिता

खुजली, दाद और विचर्चिका पर—पवाँड़ के बीज, बावची, सरसों, तिल, कूठ, हल्दी, दारूहल्दी और नागरमोथा—इन सबको समानभाग लेकर चूर्ण करके और छाछ में पीसकर लेप करायें।

कण्डू और दाद पर—दूर्वा, हरं, सेंधानमक, पवाँड़ के बीज और जंगली तुलसी—इनको समानभाग लेकर छाछ में पीसकर लेप करने से तीन दिनों में कण्डू और दाद मिट जाती है।

गण्डमाला, अर्बुद, गलगण्ड पर—सरसों, सहजन के बीच, सन के बीज, अलसी, जौ, मूली के बीज ये सब समान भाग लेकर खट्टी छाछ में पीसकर लेप करें।

रस-रत्न-समुच्चय

योनि-रोग में — बावची, देवदार, नीम, दारूहल्दी और आसन को छाछ में पीसकर लेप करना चाहिए।

विचर्चिका, दाद, कृमि पर—अमलतास के पत्ते, छाल, जड़ और बछनाग को छाछ के साथ पीसकर लगाना चाहिए।

दद्रु, पामा, विचर्चिका पर—हल्दी, नीम के पत्ते, पीपल, कालीमिर्च, नागरमोथा और बायबिडंग को बकरी के मूत्र में पीसकर गोला बनाकर और पुनः छाछ में पीसकर लगायें।

यही प्रयोग गाय की छाछ और मनुष्य के मूत्र में पीसकर लगाने से चूहे और बिच्छू का विष दूर करता है।

योग-रत्नाकर

सिध्मकुष्ठ पर — कपास के पत्ते, काकजंघा की जड़, मूली के बीज छाछ में पीसकर लगायें।

केवल मूली के बीज, गोमूत्र, छाछ या पुरानी काँजी में पीसकर लगाने से भी सिध्मकुष्ठ नष्ट होता है।

स्नायुक (नहारू) पर — तिल की खोल, काँजी या छाछ में पीसकर लगाना चाहिए।

सिर-दर्द पर—कूठ, रेंड़ी की जड़ तथा सोंठ को छाछ में पीसकर कुछ गरम करके कपाल पर लगाने से सिर-दर्द अच्छा होता है।

पीनस पर — कोशम (कोशाम्र) के पत्तों का स्वरस छाछ में मिलाकर नस्य लेने पर और उसके पत्ते पीसकर नाक पर बाँधने से नाक के कीड़े गिर जाते और पीनस रोग दूर होता है। तीन दिनों तक यह प्रयोग करना चाहिए।

परिशिष्ट : ३

कठिन शब्दों के अर्थ

अतिसार = दस्त
अनुलोम=स्वाभाविक गति
अपतानक = हिस्टीरिया से मिलता-जुलता एक वायु-रोग
अरिष्ट=उबालकर तैयार किया हुआ आसव
अर्श = बवासीर
अश्मरी = पथरी
आनाह = मलबद्धता से उत्पन्न होनेवाला रोग
आमाशयिक रस = जठर-रस
आसुत = खमीर
उदश्वित् = दही में आधा पानी मिलाकर बनायी हुई छाछ
उपद्रव = एक रोग में होनेवाला दूसरा रोग
उरःक्षत = छाती से खून गिरना
कल्क = पीसकर चटनी के समान बनाया हुआ
गुल्म = गोला
ग्रहणी = संग्रहणी, दस्त का रोग
ग्राही = मल को बाँधनेवाला
घोल = तोड़ा या मथा हुआ दही
छच्छिका = अधिक पानी डालकर बनायी हुई छाछ
तक्र = दही में चौथाई पानी मिलाकर बनायी हुई छाछ
तक्रपेया = छाछ से बनायी हुई कढ़ी के समान
तुषोदक = काँज
दीपन = अग्नि प्रदीप्त करनेवाली, भूख बढ़ाने वाली

निरूह = रूक्ष वस्ति
पेया = हरीरा
प्रोटीन = माँस-उत्पादक तत्व
वस्ति = एनीमा, गुदा-मार्ग-द्वारा पानी चढ़ाना
वैसिलस कोलाई = बड़ी आँतों में रहनेवाले जीवाणु
मथित = मथा हुआ दही
मस्तु = दही का पानी
मंड = माँड़
यूरिया = पेशाब में निकलने वाला निरुपयोगी तत्त्व
रस = अन्न-रस, धातु
राजयक्ष्मा = क्षय, तपेदिक
रूक्ष = रूखा
विकाशी = शरीर के छिद्रों को खोलनेवाला
विपाक = भोजन के जठर में जाने पर बननेवाला रस
विबन्ध = कब्ज
वृष्य = वीर्यवर्धक
व्यापत् = व्यापद्, उपद्रव, पीड़ा
षड्षण = पीपल, पीपलामूल, चव्य, चित्रक, सोंठ व कालीमिर्च
शोथ = शोफ, सूजन
श्वेत = दही के बराबर पानी डालकर बनायी हुई छाछ
सात्म्य = अनुकूल
सान्द्र = गाढ़ा
स्निग्ध = चिकनाईवाला
हलीमक = पीलिया के बढ़ जाने की अवस्था के बाद का विकार

———

रोगानुसार छाछ के अनुपान

[प्रक्षेप चूर्ण की मात्रा के साथ]

[सूचना—साधारणतया छाछ की मात्रा एक छटाँक है। अनुभवी वैद्य की सलाह लेकर प्रयोग करना हितकारी है।]

१. अजीर्ण (अग्निमांद्य) में—१ छटाँक छाछ में सेंधानमक तथा कालीमिर्च का चूर्ण ४ से ६ रत्ती मिलाकर पीना चाहिए।

२. अर्श में—चित्रक की जड़ पानी में घिसकर ४ से १२ रत्ती तक बरतन में चुपड़, उसमें दही जमाकर उसकी छाछ बनाकर पीनी चाहिए।

गुड़ आधा तोला एक पाव छाछ में मिलाकर पीना चाहिए।

इन्द्रजौ का चूर्ण २-४ रत्ती तक मट्ठे में मिलाकर पीना चाहिए।

३. अतिसार में—जीरा और चीनी का पाव तोला चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए।

पुराने अतिसार में—इन्द्रजौ, नागरमोथा, नागकेसर, लोध, सोंठ तथा मोचरस, इन सब चीजों का चूर्ण चीनी मिलाकर आधा तोला मट्ठा के साथ पीना चाहिए।

रक्तातिसार में—बेल के गूदे के साथ मट्ठा पीना चाहिए।

४. अश्मरी में—जवाखार अथवा चिरचिरे का खार १ से ४ रत्ती तक मट्ठा में मिलाकर पीना चाहिए।

हल्दी तथा इन्द्रजौ का चूर्ण २ से ४ रत्ती मट्ठा के साथ पीना चाहिए।

५. आक्षेपक में—कालीमिर्च का चूर्ण १ से २ रत्ती छाछ में मिलाकर पीना चाहिए।

६. उदावर्त में सेंधानमक २ से ६ रत्ती, संचलनमक २ से ६ रत्ती, पिलखन १ से ४ रत्ती छाछ में मिलाकर पीना चाहिए।

७. उरःक्षत में—अड़से का रस पाव तोला छाछ मिलाकर पीना चाहिए।

८. कमर-दर्द में—लहसुन का दुअन्नी भर रस छाछ के साथ पीना चाहिए।

९. कृमि में—सेंधानमक, किरमानी, अजवाइन, बायबिडंग, प्रत्येक का चूर्ण २ से ८ रत्ती तक छाछ में मिलाकर सुबह-शाम पीना चाहिए।

१०. कम्पवायु में—असगन्ध का चूर्ण १ से ८ रत्ती मिलाकर १ सेर छाछ निरान्न पिलानी चाहिए।

११. मस्तिष्क की कमजोरी में—मुलहठी की जड़ का चूर्ण २ से ६ रत्ती मिलाकर छाछ पीनी चाहिए।

१२. खाँसी, छाती के कफ में—अदरख का दुअन्नी भर रस छाछ में मिलाकर पीना चाहिए।

१३. गण्डमाला में—आवला, हर्रं, सोंठ तथा कालीमिर्च का चूर्ण २ से १२ रत्ती तक, हल्दी का चूर्ण ४ से १२ रत्ती तक मिलाकर छाछ के साथ पीना चाहिए।

१४. गरविष—पिल्खन, धनिया, जटामांसी, लोध, इलायची, सज्जीखार, कालीमिर्च तथा खस का चूर्ण १ से २ माशा तक १० तोला छाछ में पिलाना चाहिए।

गरविष में—गिलोय, पिल्खन, चित्रक, वच, नागरमोथा, चन्दन, मुलहठी, इलायची, सज्जीखार तथा बायबिडंग का चूर्ण १ से २ माशा १० तोला छाछ के साथ रोज पिलाना चाहिए।

१५. गुल्म-गोला—नमक २ से ४ रत्ती, कटुकरंजा का चूर्ण ३ से ६ रत्ती मिलाकर छाछ में पीना चाहिए।

१६. छाती की धड़कन में—पीपलामूल का चूर्ण २ से ४ रत्ती तक छाछ में मिलाकर पीना चाहिए।

१७. गरमी के ज्वर में—छाछ में २ से ४ रत्ती चीनी मिलाकर पीना चाहिए।

विषम ज्वर में—बेल का गूदा, कमलककड़ी का चूर्ण १ से २ माशा छाछ में मिलाकर पीना चाहिए।

१८. नेत्रों के धुँधलापन में—ताजी छाछ में २ से ४ रत्ती सेंधानमक मिलाकर पीना चाहिए।

१९. पक्वाशयगत वात में—सोंठ तथा सेंधानमक का चूर्ण ८ रत्ती छाछ में पीना चाहिए।

२०. पाण्डु रोग में चित्रक की जड़ का चूर्ण १ से ८ रत्ती, किरमानी अजवाइन (चोर) का चूर्ण १ से ४ रत्ती तक छाछ में मिलाकर पीना चाहिए।

२१. प्लीहोदर में—निशोथ का चूर्ण ४ से २० रत्ती तक मिलाकर बार-बार छाछ पीनी चाहिए।

सोठ, कालीमिर्च तथा पिल्खन का चूर्ण २ रत्ती, सेंधानमक १ माशा मिलाकर १० तोला छाछ में पीना चाहिए।

२२. सिर-दर्द में—जायफल २-३ रत्ती मिलाकर छाछ पीनी चाहिए।

२३. भेद-रोग में—त्रिफला चूर्ण २ से १५ रत्ती तक छाछमें पीना चाहिए।

२४. मूत्रकृच्छ्र में—पुराना गुड़ २ से ८ रत्ती अथवा टंकण (सुहागा) २ से ४ रत्ती छाछ में पीना चाहिए।

कंकोल तथा गोखरू प्रत्येक २ से ८ रत्ती तक छाछ में पीना चाहिए।

२५. विषम-ज्वर (आंत्र-विकृति-जन्य) में—अदरक का रस २ से १० रत्ती लहसुन ½ से २ रत्ती, सौंया २ से ८ रत्ती, हींग ½ से १ रत्ती, २ सेर छाछ में मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पीना चाहिए।

२६. शीत पित्त में—कूठ, हरं, आँवला तथा सौंठ प्रत्येक का २ से ४ रत्ती चूर्ण छाछ में मिलाकर पीना चाहिए।

२७. शुक्र प्रमेह में—गोखरू का चूर्ण २ से ८ रत्ती तक छाछ में पीना चाहिए।

२८. शूल में - अजवाइन, सोया, संचलनमक का चूर्ण २ से ८ रत्ती, हींग ¼ से ½ रत्ती मिलाकर छाछ में बार-बार पीना चाहिए।

२६. शोथ (सूजन) में—पाव भर छाछ में सौंठ, कालीमिर्च तथा पिल्खन या पीपल का चूर्ण २ रत्ती, १ माशा सेंधानमक डालकर पीना चाहिए।

३०. सर्पदंश में—सिरस छाल का क्वाथ छाछ मिलाकर पीना चाहिए।

३१. स्वर-भेद (गला बैठना) में—भुनी हुई बहेड़े की छाल का चूर्ण २ से ६ रत्ती छाछ में मिलाकर पीना चाहिए।

● समाप्त ●

चिकित्सा एवं स्वास्थ्योपयोगी हमारे प्रकाशन

१.	रसायनसार	१०-
२.	अनुपानविधि	
३.	सिद्धमृत्युञ्जययोग	१-
४.	प्रयोग रत्नावली	२-
५.	भोजन विधि (रोग तथा पथ्यापथ्य)	३-
६.	स्वास्थ्य और सद्वृत्त	२-५
७.	व्यायाम और शारीरिक विकास	३-००
८.	घरेलू इलाज	१-००

विभिन्न पुस्तकों के छः सजिल्द सेट

९.	अनुभूत योग : पांच भाग : ५ पुस्तकें	५-५०
१०.	मसालों के उपयोग : १६ पुस्तकें (हल्दी, लहसुन, अजवाइन, सौंफ, अदरक, मेथी, तेजपात, हींग, जीरा, धनिया, राई, मगरैला, प्याज, कालीमिर्च, दालचीनी और लौंग)	५-५०
११.	स्वास्थ्य साधन : ६ पुस्तकें (स्वच्छता, व्यायाम, भोजन, मनोवेग, मादक वस्तुएं और आचार-विचार)	२-००
१२.	स्वास्थ्य निर्माण के साधन : ८ पुस्तकें (नीम, मधु, मट्ठा, आम, तुलसी, प्याज, नीबू और गूलर)	७-५०
१३.	हम कैसे स्वस्थ रहें : ५ पुस्तकें (प्रारम्भिक स्वास्थ्य, ऋतुएँ और स्वास्थ्य, ग्राम्य चिकित्सा, आरोग्य लेखाञ्जलि तथा प्रसूता और शिशु-परिचर्या)	४-००
१४.	हमारा स्वास्थ्य और आहार : ६ पुस्तकें मोटापा कम करने के उपाय, देहातियों की तन्दुरुस्ती आहार-सूत्रावली, टोटका विज्ञान (दो भाग) और मौसमी सात बीमारियाँ)	४-००

पता : श्यामसुन्दर रसायनशाला प्रकाशन गायघाट, वाराणसी